Sepuluh Ribu Hari Perjalanan Dhamma

Kompas menuju Jalan Kedamaian

Sayadaw Nandasiddhi

Biografi Singkat Sayādaw Nandasiddhi

Sayādaw Nandasiddhi lahir pada tanggal 16 Juli 1960 di Mawlamyaing, Myanmar.

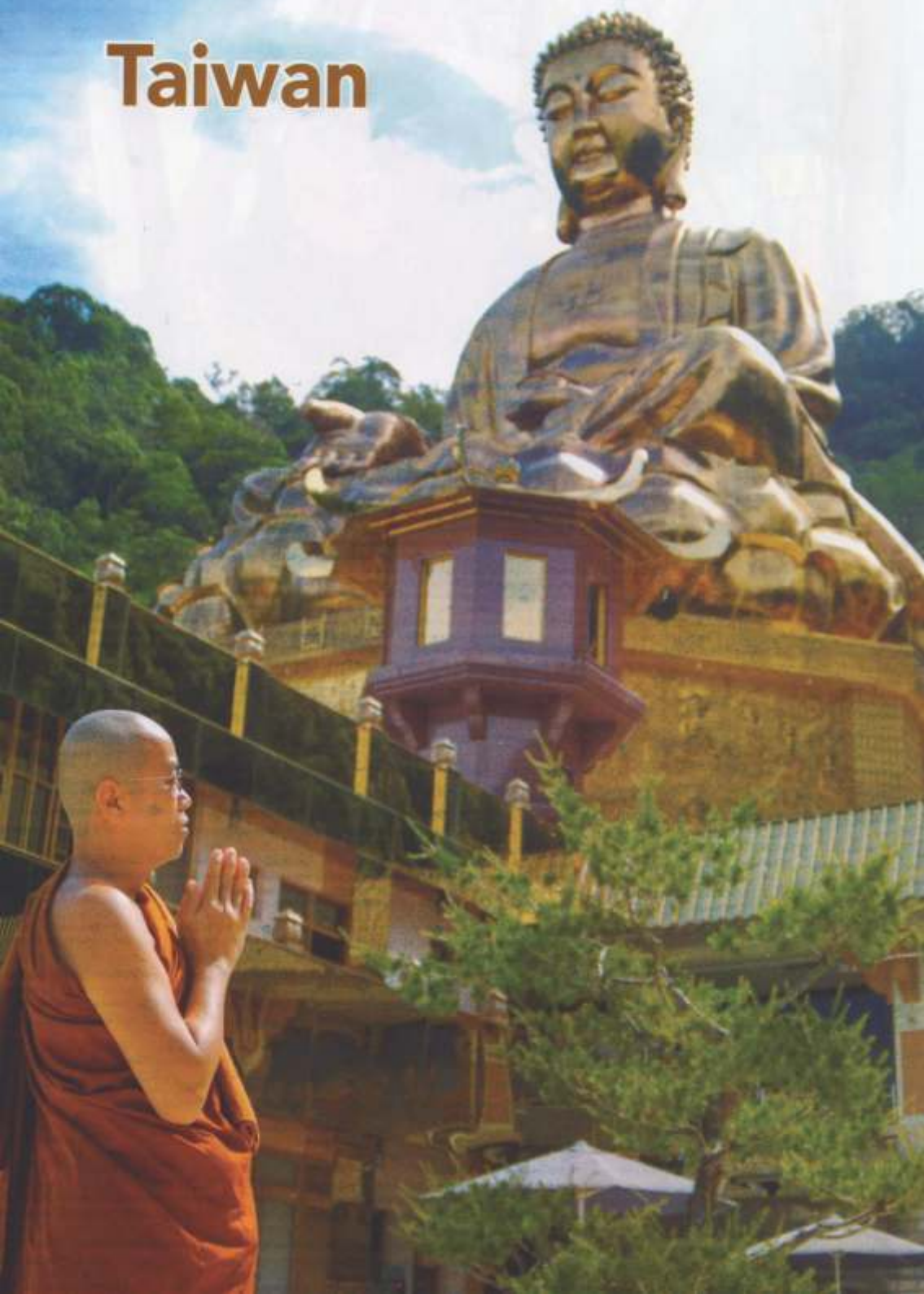
Setelah menyelesaikan Sekolah Menengah Atas, beliau mengikuti retret meditasi yang diselenggarakan di Pusat Meditasi Mahāsī Taung Wine di bawah bimbingan Yang Mulia Sayādaw U Paṇḍitabhivamsa, pimpinan Pusat Meditasi Mahāsī di Yangon dan sekarang dikenal sebagai pendiri Pusat Meditasi Paṇḍitārāma Shwe Taung Gon (Gunung Keemasan) di Yangon.

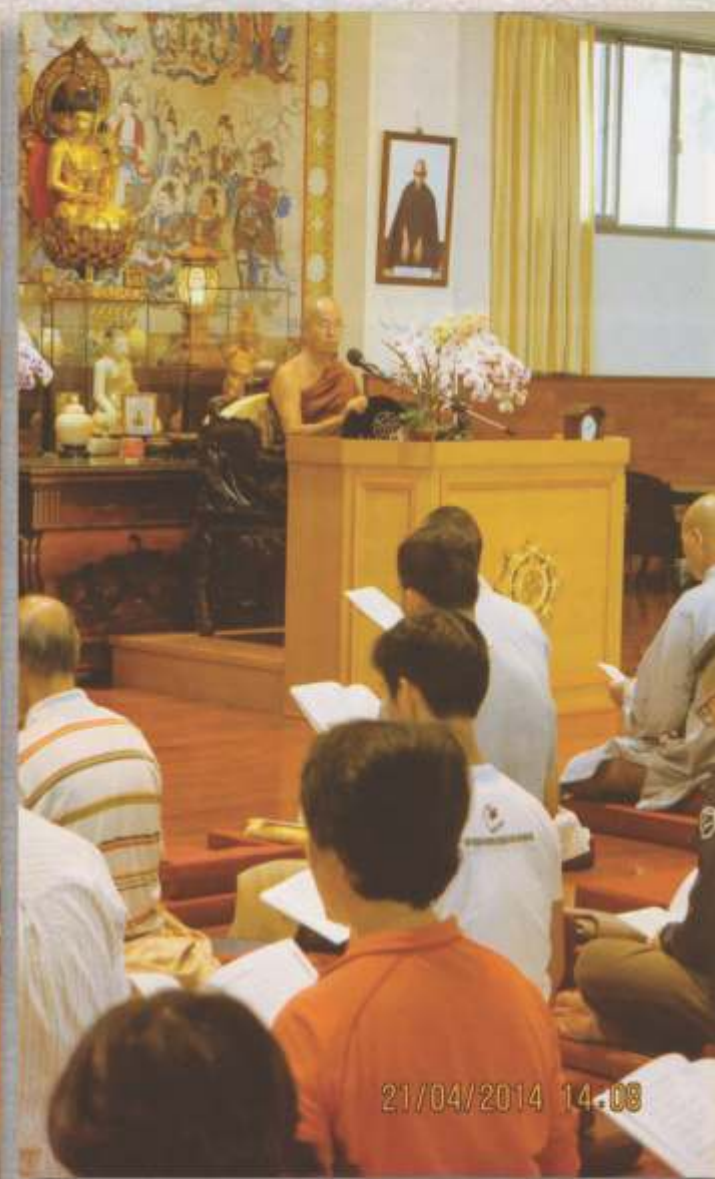
Dari tahun 1978 sampai 1981, beliau melanjutkan pendidikannya di Universitas Yangon Arts and Science, lulus dengan gelar kesarjanaan Bachelor of Science dalam Fisika.

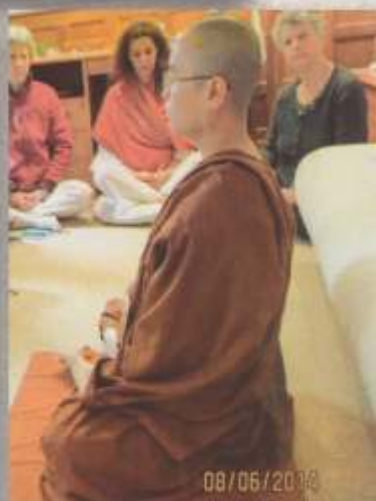
Tahun 1987, beliau memperoleh gelar R.L (Registered Lawyer) sebagai seorang pengacara terdaftar, Pembela di Pengadilan Tinggi.

Tahun 1988, beliau ditahbiskan pada hari purnama penuh tanggal 30 Mei 1988 sebagai seorang bhikkhu di Gedung Pentahbisan Khanda, Vihāra Wezayanta bagian Danyingon, di kota kelahiran beliau Mawlamyaing, pada saat berumur 28 tahun dengan Guru pembimbing Yang Mulia Agga Maha Paṇḍitā Bhaddanta Naginda.

Sayadaw Nandasiddhi

Taiwan

A 40-days International Vipassana Meditation Retret organized by Mula Buddha Sasana Center (MBSC), Taiwan in 2014.

A 40-days International Vipassana Meditation Retret organized by Mula Buddha Sasana Center (MBSC), Taiwan in 2014.

Belgium

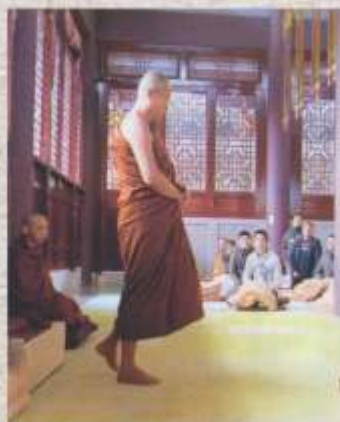
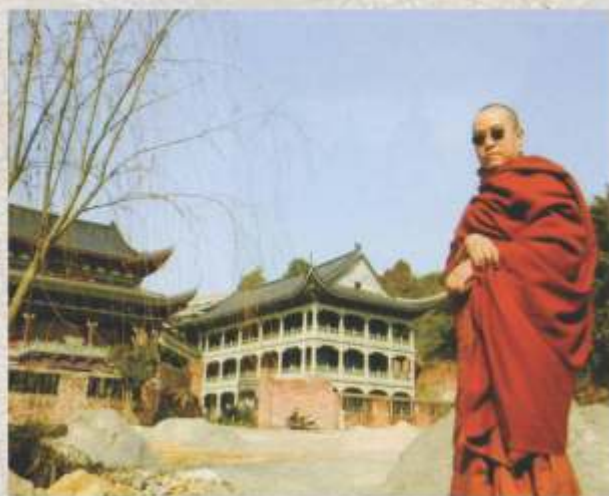
Vipassana Meditation Retreat

France

Vipassana Meditation Retreat

Canada

Vipassana Meditation Retreat

China

Vipassana Meditation Retreat

Indonesia

Vipassana Meditation Retreat

YASATI DHAMMA FAMILY GATHERING

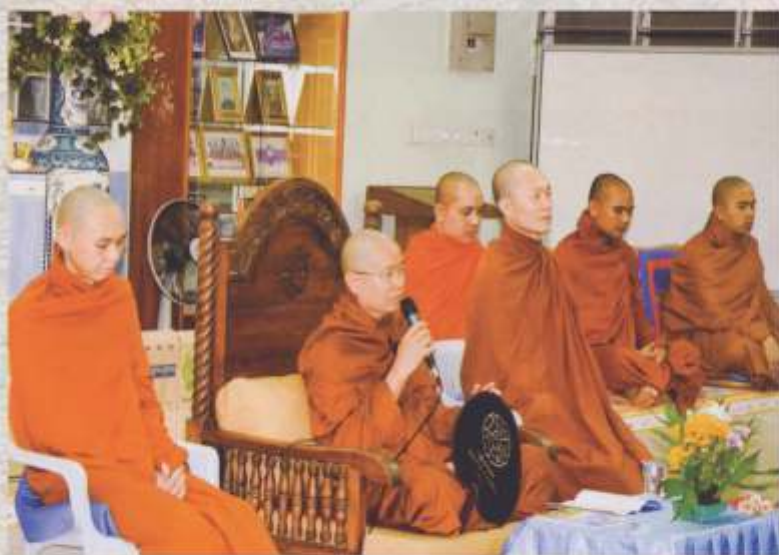
Macau

Vipassana Meditation Retreat

Myanmar

International Vipassana
Meditation Retreat

Malaysia

Vassa Entry Ceremony

Borneo East Malaysia

Sabah

Vipassana Meditation Retreat

—10.000 Hari Perjalanan Dhamma—

Kompas Menuju Jalan Kedamaian

Sayādaw Nandasiddhi

B.Sc.,R.L

Sasanadhaja Dhammacariya

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia

mindfulness in every way

Judul Buku
10.000 Hari Perjalanan Dhamma
Kompas Menuju Jalan Kedamaian

Judul Asal
Ayutāha Dhamma Sojourn
A Compass on the Path of Tranquillity

Oleh
Sayādaw Nandasiddhi

Penerjemah Bahasa Indonesia
Elina Lai

Penyunting Bahasa Indonesia
Tim Yasati

Perancang Sampul
Tim Yasati

Penata Letak
Tim Yasati

Foto Sampul
Tim Yasati

Layanan Pembaca
Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Bacom
Dusun Barulimus, Kampung Bacom, Kelurahan Cikancana,
Kecamatan Sukaresmi, Kabupaten Cianjur, Puncak, Jawa Barat – Indonesia

Indonesia Satipaṭṭhāna Meditation Center (ISMC) Jakarta
Jl. Nusa Raya, Blok AA No. 1, Citra 1 Ext., Jakarta Barat – Indonesia
Tel: 0877 2002 1577, 0877 2002 1755 | Pin BB: 2B0F75B5
Website: www.yasati.com | E-mail: yasati_mail@yahoo.com

Cetakan pertama: November 2017

Buku ini tidak diperjualbelikan dan dibagikan secara cuma-cuma.

Daftar Isi

Kata Pengantar iii

Pendahuluan dan Ungkapan Terima Kasih v

Catatan Teknis ix

Bagian I Awal Perjalanan 1

Bab 1 Petunjuk Untuk Berlatih Meditasi *Vipassanā* 2

Bab 2 Keyakinan 11

2.1 Keyakinan Terhadap Diri Sendiri 11

2.2 Keyakinan Terhadap *Dhamma* 19

Bab 3 Kebenaran Tentang Hakekat Kehidupan 29

Bab 4 Berkembangnya Kebijaksanaan 45

Bab 5 Faktor-faktor Pencerahan 59

5.1 Keyakinan 63

5.2 Kesehatan 84

5.3 Ketulusan Hati 89

5.4 Usaha 96

5.5 Kebijaksanaan 104

Bab 6 Sepuluh Pārami 113

Bab 7 Lima Jenis Hal-Hal Langka 123

Bagian II Panduan Jalan Menuju Kedamaian 133

Bab 8 Latihan Perhatian Penuh 139

8.1 Perhatian Penuh 139

8.2 Perhatian Penuh Menghilangkan Kekeliruan 143

Bab 9 Inti Dari Empat Landasan Perhatian Penuh 153
9.1 Empat Landasan Perhatian Penuh 153
9.2 Manfaat Mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh 156

Bab 10 Perenungan Terhadap Tubuh 165
10.1 Perhatian Penuh Terhadap Nafas 165
10.2 Sikap Tubuh 175
10.3 Mengetahui Dengan Jelas 180
10.4 Refleksi Terhadap Rasa Jijik Dari Tubuh 189
10.5 Perenungan Terhadap Unsur-Unsur Materi 197
10.6 Sembilan Perenungan Terhadap Mayat 207

Bab 11 Perenungan terhadap Perasaan 217

Bab 12 Perenungan terhadap Batin 227

Bab 13 Perenungan terhadap *Dhamma* 243
13.1 Rintangan Batin 243
13.2 Kelompok Kehidupan 253
13.3 Landasan Indera 261
13.4 Faktor-faktor Pencerahan 266
13.5 Kesunyataan Mulia 268

Bab 14 Empat Usaha Yang Benar 271

Bab 15 Empat Jalan Menuju Pengembangan Batin 281

Bab 16 Lima Kemampuan Batin 291

Bab 17 Lima Kekuatan Batin 303

Bab 18 Tujuh Faktor Pencerahan 313

Bab 19 Jalan Mulia Berunsur Delapan 325

Bibliography 341

Glosarium 343

Kata Pengantar

Buku "Ayutāha Dhamma Sojourn" adalah untuk mengenang perjalanan sepuluh ribu hari kehidupan saya sebagai seorang *bhikkhu*. Walau kenyataannya saya bukanlah seorang penulis.

Saya datang ke sini dari Myanmar sejak tahun 1999, dan sebelumnya telah menjalani 12 vassa di luar negeri. Saya menetap di Santisukharama, Kota Tinggi, Malaysia selama enam tahun, di Vimuttisukharama, Kota Kinabalu, Sabah selama dua *Vassa*, di Nirodharama Meditation Centre, Ayer Tawar, Malaysia selama sembilan tahun dan Satipaṭṭhāna Meditation Centre, Indonesia selama satu *Vassa*. Selama menjalankan vassa di luar negeri, saya berusaha yang terbaik untuk menyebarkan *Dhamma*, membagi pengetahuan dengan mereka yang berkunjung kepada saya.

Saya diundang untuk mengadakan retret-retret meditasi *Vipassanā* di beberapa negara di antaranya termasuk retret meditasi Internasional tahunan di MBSC (Mula Buddha Sasana Centre) di Taiwan selama sepuluh tahun. Retret-retret tersebut dibimbing oleh Ovadacariya Sayādawgyi U Paṇḍitabhivamsa dan saya. Pada tahun 2014, Sayādawgyi tidak dapat hadir dikarenakan usia dan kesehatan beliau dan kemudian saya membimbing retret tersebut selama lebih kurang 40 hari.

Setelah retret, banyak yogi ingin memiliki ceramah-ceramah *Dhamma* yang direkam oleh MBSC. Meskipun rekaman suara yang diunggah ke Youtube mudah didapat, biasanya tidak cukup waktu luang untuk mendengarnya, sehingga mereka memohon ceramah-ceramah ini dirangkumkan menjadi sebuah buku. Saya berharap bisa memenuhi permohonan mereka walaupun saya tidak punya kemampuan untuk menulis sebaik buku yang dihasilkan ini.

Beruntung, saya bertemu dengan orang-orang yang tepat sehingga dapat memenuhi harapan mereka. Sayalay Abhijata, Sayalay Jinapali, Niec Li, bersama tim, mereka telah melakukan pekerjaan dengan sangat baik dalam membantu penyebaran *Dhamma*. Sekarang, buku ini telah sampai di tangan Anda dengan judul "Ayutāha Dhamma Sojourn" – Sepuluh Ribu Hari Perjalanan *Dhamma* Dalam Hidup Saya.

Secara kebetulan, sebuah edisi khusus bernama "Footprints on a Tranquil Path: First Decade of Nirodharama's Dhamma Journey" (Jejak kaki di atas Jalan Ketenangan: Dasawarsa Pertama dari Perjalanan *Dhamma* Nirodharama) terbit pada waktu yang sama. Oleh sebab itu, dua buku *Dhamma* ini tersedia dan siap dibagikan untuk anda.

Harapan saya untuk mereka yang telah mendapatkan dan membaca buku ini dapat menghargai kebijaksanaan luar biasa dari ajaran-ajaran Buddha serta apapun pengetahuan kecil yang mereka peroleh dari buku ini dapat memberikan manfaat bagi mereka dalam berbagai cara. Dengan demikian maka tujuan dari menyusun buku ini telah terpenuhi.

Dengan ketulusan hati, saya meminta maaf apabila ada kesalahan atau kelalaian apapun yang tidak sengaja muncul dalam proses menyusun buku ini. Anda boleh membetulkan kesalahan-kesalahan apa saja yang anda temukan seakan-akan ini adalah buku anda sendiri.

Semoga anda dan semua makhluk hidup dapat memahami kebenaran sesungguhnya ajaran *Dhamma*.

Semoga anda semua dalam keadaan baik, bahagia, damai dan mendapatkan manfaat dari praktik *Dhamma*.

Semoga anda semua mencapai pembebasan dan pencapaian tertinggi.

Sayādaw Nandasiddhi

Nirodharama Meditation Centre

Pendahuluan dan Ungkapan Terima Kasih

Bagi para praktisi yang berharap dapat memurnikan pikiran dan mengatasi kekotoran batin, penting bagi mereka untuk berlatih secara bertahap dan membuat kemajuan yang pesat dalam meditasi. Buku ini terdiri dari ceramah-ceramah *Dhamma* yang diberikan Sayādaw Nandasiddhi dari Myanmar pada tahun 2014, selama 40 hari retret meditasi intensif yang diselenggarakan oleh MBSC di Taiwan. Buku ini merupakan panduan bagi para yogi, karena ia mencakup teknik meditasi dasar dan termasuk di dalamnya praktik tiga puluh tujuh Faktor-faktor Pencerahan, dimana semuanya merupakan tahapan-tahapan latihan yang digunakan untuk membimbing yogi menuju jalan pembebasan.

Ini adalah pertama kalinya Sayādaw Nandasiddhi menyampaikan ajaran-ajaran dalam Bahasa Mandarin selama retret 40 hari tersebut. Dengan keahlian bahasa Mandarin dan kosa kata beliau yang terbatas, beliau tuntas menyampaikan seluruh ajaran dan usaha beliau sungguh-sungguh harus kita kagumi dan puji. Alih-alih menggunakan istilah-istilah Buddhis yang sulit, Sayādaw menjelaskan *Dhamma* yang mempunyai arti yang sangat dalam dengan cara yang sederhana, mendasar, dan jelas, meninggalkan kesan besar dalam pikiran orang-orang. Buku ini mempertahankan gaya mengajar yang sederhana dari Sayādaw Nandasiddhi. Hanya perubahan-perubahan kecil yang dilakukan demi kelancaran isi, termasuk menghilangkan pengulangan-pengulangan dan tambahan teks-teks *Pāḷi*.

Kami sangat berterima kasih atas banyaknya sebab dan kondisi yang membantu dalam menyelesaikan penerbitan buku ini. Sebuah tantangan yang sangat besar untuk menuliskan dari file audio ke dalam kata-kata. Kami membutuhkan beberapa waktu untuk mencari

penulis. Beberapa orang mencoba, tetapi menyerah di tengah karena sulitnya proses. Pada akhirnya, kami menemukan beberapa penulis yang bersikeras untuk menuntaskan pekerjaan tersebut. Kami ingin menyampaikan rasa bersyukur yang mendalam kepada penulis Yong Chi Yong, Yong Meei Yeng dan lima anak muda Malaysia lainnya, yang memulai penulisan file audio ke dalam kata-kata sejak April 2015. Berhadapan dengan lafalan tak familiar dan ungkapan asing, mereka secara berulang-ulang mendengarkan file-file audio itu. Proses penuntasan penulisan tersebut menyerupai sebuah maraton dan mereka sukses menyelesaikan salinan-salinan Mandarin tersebut dalam waktu singkat selama tiga bulan. Kami ingin berterima kasih atas usaha dan waktu mereka. Tanpa ketekunan mereka, buku ini tak mungkin bisa dipublikasikan. Selanjutnya, kami ingin berterima kasih kepada editor Mandarin dari New Zealand, Niec Li. Setelah kami mengedit salinan Mandarin itu, ia mulai mengoreksi tulisan yang diedit dan mengadakan pencarian pemahaman lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas dari isi tulisan tersebut.

Untuk memastikan *Dhamma* yang disampaikan kepada para pembaca tepat dan untuk memperkecil kesalahan, tiap-tiap artikel Mandarin diterjemahkan ke dalam Inggris. Ini untuk memastikan bahwa Sayādaw Nandasiddhi, yang tidak dapat membaca tulisan Mandarin, dapat menilai dan menyetujui isi teks untuk memastikan bahwa penulisan mereka sudah tepat. Hasilnya, versi bahasa Inggris buku ini diterbitkan. Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih terbesar kepada penerjemah bahasa Inggris dari Malaysia, Deng Zi Mei yang secara sukarela membantu kami menerjemahkan disela-sela kesibukan jadwalnya. Dalam waktu singkat, ia menyelesaikan 120.000 kata terjemahan dengan penuh kegigihan dan ketetapan hati. Terjemahannya yang akurat, efisien dan berkualitas tinggi membantu dalam publikasi versi bahasa Inggris, dan juga membantu dalam penyelesaian dan ketepatan isi teks dari versi Mandarin. Selanjutnya, kami juga ingin menyampaikan penghargaan setulus-tulusnya kepada editor bahasa Inggris dari negara Inggris, Kathy Monaco, untuk dedikasinya yang berkesinambungan dalam mengkoreksi sejumlah

besar terjemahan teks-teks Inggris, walaupun jadwal kerjanya yang ketat. Kemampuan mengkoreksinya yang hebat telah memastikan bahwa versi bahasa Inggris dapat diterbitkan, sebagai bentuk persembahan terbaik bagi pembaca-pembaca luar negeri.

Sayādaw Nandasiddhi berharap buku ini dapat diterbitkan sebelum 16 Oktober 2015, agar penerbitannya dapat memperingati 10.000 hari beliau sebagai orang yang meninggalkan duniawi. Untuk memenuhi harapan beliau, semua relawan yang berpartisipasi dalam pengeditan buku ini bekerja dengan tekun untuk memenuhi kewajiban-kewajiban mereka. Para relawan, kecuali Niec Li, tidak memiliki hubungan dengan Nirodharama Meditation Centre dan mereka tidak mengenal Sayādaw Nandasiddhi. Akan tetapi, demi pembabaran *Dhamma*, mereka menerima tugas sukarela ini tanpa keraguan dan menyelesaikan kewajiban-kewajiban mereka tanpa syarat apapun. Mereka memberikan waktu dan usaha yang tak terbatas. Dan karena usaha mereka inilah, pembaca dapat mengakses *Dhamma* lewat teks-teks tertulis. Kami ingin menyampaikan penghargaan tertinggi dari lubuk hati yang paling dalam kepada para relawan atas kontribusi mereka yang tanpa pamrih.

Walaupun kami bergabung bersama Nirodharama Meditation Centre sebagai yogi yang hanya berlatih dalam waktu singkat, kami ingin berterima kasih kepada Sayādaw yang telah memberi kesempatan bagi kami untuk menyunting buku ini. Dikarenakan jangka waktu penyuntingan yang singkat, kami hanya memiliki waktu 4 bulan dari mengumpulkan teks hingga penyusunan huruf. Kami tidak berpengalaman dan bukan profesional dalam menyunting dan penyusunan huruf, oleh karena itu jika ada kekurangan apapun, kami minta pengertian baik anda dalam hal ini. Setiap bentuk pengurangan kesalahan dan peningkatan kualitas isi adalah hasil dari kerja keras tim relawan. Semoga semua kebajikan yang timbul dari buku ini berlimpah kepada para relawan dan seluruh makhluk hidup, semoga mereka terbebas dari penderitaan dan memperoleh kebahagiaan. Semua kekurangan dan kesalahan adalah dari kecerobohan kami, kemampuan kami yang terbatas dan kekurangan kami dalam

pengetahuan meditasi dan *Dhamma*, dan kami bersedia menanggung dan bertanggung jawab penuh untuk itu.

Kami ingin mempersembahkan sebuah pikiran yang tulus kepada anda. Kami berharap sepanjang anda membaca buku ini, anda akan memperoleh kepercayaan diri terhadap *Dhamma* sesungguhnya dan meditasi. Semoga kita semua berjalan bersama di Jalan Mulia dan suatu hari dapat merealisasikan *maggañāṇa, phalañāṇa dan Nibbāna*.

Para Editor
Jinapali Shi Liao Jue & Abhijata Shi Liao Chen
The Mindfulness Vihara

Catatan Teknis

Istilah-istilah *Pāḷi* dalam buku ini bertujuan mengenalkan ketepatan arti yang tidak mungkin diterjemahkan secara akurat kedalam bahasa Indonesia. Diharapkan para pembaca akan berhenti sejenak dan merenungkannya, yang mungkin mereka tidak lakukan seandainya istilah-istilah itu sudah dialih-bahasakan.

Penggunaan istilah-istilah *Pāḷi* sebagai istilah asing dalam buku ini dicetak dengan huruf miring, akan tetapi beberapa kata *Pāḷi* yang merupakan nama diri tetap dalam huruf tegak.

Di dalam buku asli dari Ayutāha Dhamma Sojourn kita banyak sekali menjumpai kata “mind,” yang dapat penyunting pahami sebagai terjemahan bebas dari kata *Pāḷi* “*Nāma*,” “*Citta*,” “*Viññāṇa*,” dan “*Sanna*” yang sebenarnya masing-masing memiliki arti yang berbeda. Untuk itu berdasarkan konteks pembahasannya penyunting menerjemahkan kata *Pāḷi* “*Nāma*” sebagai “batin” ; “*Citta*” atau “*Viññāṇa*” sebagai “pikiran” ; dan “*Sanna*” sebagai “berpikir”.

Dalam buku ini sering sekali disebutkan pikiran terganggu/ gelisah, yang dimaksudkan dengan pikiran terganggu/ gelisah di sini adalah pikiran dengan perhatian yang terbagi-bagi atau terpecah-pecah.

Bagian 1

Awal Perjalanan

Apakah kita mengenal diri kita sendiri? Pertanyaan ini tidak mudah dijawab. Jika kita tidak benar-benar mengenal diri kita sendiri, kita akan percaya pada seorang peramal. Kita akan bertanya kepada para peramal mengenai kehidupan kita di masa lampau dan saat ini, mengapa hal-hal tidak berjalan dengan baik dan bagaimana cara mengubah nasib kita dan sebagainya. Akan tetapi, apabila kita tidak tahu tentang kehidupan kita sendiri, batin dan jasmani kita sendiri, bagaimana kita masih bisa berharap orang lain yang akan dapat mengetahuinya lebih dari kita sendiri?

Meditasi *vipassanā* adalah sebuah metode pengamatan tentang fenomena alami dari kehidupan ini sesungguhnya dan mengetahui bagaimana proses batin dan jasmani kita. Batin (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*) masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda, tiap-tiap karakteristik berubah wujudnya setiap saat. Sayangnya kita tidak menyadarinya. Buddha berkata bahwa makhluk hidup dikuasai oleh ketidak-tahuan, oleh sebab itu mereka tidak menyadari kebenaran sesungguhnya tentang kehidupan ini.

Bertolak belakang dengan para ilmuwan yang melakukan penelitian terhadap faktor-faktor eksternal, kita melakukan praktik meditasi *vipassanā* untuk menyelidiki ke dalam diri kita sendiri, mengamati proses batin dan jasmani. Buddha terbebas dari penderitaan melalui penyelidikan dalam diri sendiri. Jalan menuju penyelidikan di dalam diri sendiri ini adalah metode yang diajarkan oleh Buddha, dengan demikian, kita juga akan menyelidiki kebenaran tentang hakekat kehidupan ini dari dalam.

Bab 1

Petunjuk untuk Berlatih Meditasi Vipassanā

Apakah meditasi *vipassanā*? Meditasi *vipassanā* mencakup pengetahuan dan pemahaman atas kehidupan kita – fenomena alami yang sebenarnya dan proses (cara bekerja) batin dan jasmani kita. Sebagai contoh, ketika seseorang meninggal, disebabkan tiadanya batin, jasmani tidak akan mampu berbuat apa-apa. Ini adalah fenomena alami yang jelas; pada saat kita hidup, apabila jasmani dan batin berfungsi dengan baik secara bersamaan, kita akan hidup dengan nyaman; jika jasmani dan batin tidak selaras satu sama lain, kita akan menderita dan perlu mencari pertolongan medis. Ini merupakan kenyataan yang bisa dengan mudah kita alami di kehidupan sehari-hari.

Orang yang berlatih meditasi *vipassanā*, agar benar-benar dapat memahami hidup mereka, harus waspada dan tekun dalam memberi perhatian dan pengamatan. Ini perlu untuk memastikan seseorang memahami fenomena alami yang sebenarnya, untuk mengerti bagaimana batin dan jasmani kita berproses, proses ini adalah sangat penting!

Namun, pikiran terganggu/gelisah tidak akan dapat memahami kebenaran dari kehidupan. Oleh karenanya, kita perlu melatih pikiran tersebut.

BAGAIMANA MELATIH PIKIRAN KITA?

Pikiran yang tidak terlatih itu mengganggu, penuh dengan khayalan dan terkadang banyak keraguan yang timbul. Bagaimana

kita mengendalikan pikiran supaya tidak gelisah? Pikiran perlu memegang sebuah objek setiap saat. Jika tidak ada objek, maka pikiran tidak akan muncul, dan ini berlaku juga pada saat seseorang sedang tidur. Untuk mengendalikan pikiran yang terganggu/gelisah, kita perlu melatihnya untuk memperhatikan sebuah objek.

Ada banyak metode untuk melatih pikiran kita, sebagai contoh meditasi ketenangan (*Samatha*) dan meditasi pandangan terang (*Vipassanā*). Yang ingin kita praktik disini adalah "meditasi pandangan terang", atau juga dikenal dengan "meditasi *Vipassanā*". Meditasi *Vipassanā* dapat menghasilkan kekuatan konsentrasi dan membuat seseorang untuk memahami fenomena timbul dan tenggelam pada setiap tahap perkembangan dari kekuatan konsentrasi.

Secara berurut yang perlu dikembangkan adalah moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan *(paññā*). Setelah menerima dan melaksanakan *sila*, kita harus melatih pikiran untuk berkonsentrasi, untuk berkembangnya kebijaksanaan; apabila seseorang memegang teguh *sila* tanpa memupuk konsentrasi, pikiran tetap akan gelisah dan kebijaksanaan tidak akan berkembang. Berdasarkan instruksi dari Yang Mulia Mahasi Sayādaw, saya akan beri anda bimbingan dasar tentang bagaimana mempraktikkan meditasi *vipassanā*.

MEDITASI DUDUK

(1) Objek Utama: Kembung dan Kempis Perut

Setiap makhluk hidup perlu bernafas untuk tetap hidup. Ketika bernafas, udara masuk dan keluar dari tubuh kita. Ketika nafas masuk, perut mengembang; pada saat membuang nafas, perut mengempis. Ini merupakan fungsi dari unsur angin (*vāyodhātu*): penyebab gerakan pada perut. Ketika perut bergerak, kita merasakan gerakannya – timbul, tenggelam, timbul, tenggelam. Kita melatih pikiran untuk menyadari kembung kempisnya perut sebagai objek utama.

Namun, karena kurangnya perhatian, pikiran sangat mudah menjadi gelisah. Untuk memastikan pikiran memperhatikan objek

dalam jangka waktu lama, kita perlu mencatat. Fungsi dari pencatatan menyerupai sebuah kait, yang 'mengait' pikiran guna meletakkannya kembali kepada objek. Di saat perut mengembung, catat "kembung" atau "timbul"; ketika perut mengempis, catat "kempis" atau "tenggelam". Kita harus memberikan perhatian dalam keadaan bahwa kita tidak sedang mengendalikan objek, melainkan hanya menyadarinya. Jangan mengubah cara bernafas. Tidak memperlambat ataupun mempercepatnya. Bernafaslah seperti biasa, perhatikan dan catat kembang dan kempis perut saat terjadi.

Setiap orang hanya punya satu pikiran. Ketika pikiran memperhatikan objeknya, ia tidak akan memikirkan hal-hal lain; jika pikiran melayang keluar, maka pikiran tidak dapat memperhatikan objeknya. Ini sama dengan kenyataan bahwa seseorang tidak dapat membaca dua buku pada saat bersamaan. Tugas kita adalah mengembalikan pikiran ke objek meditasi. Selama kita terus menerus memenuhi tugas ini, pikiran akan "tahu" dan "paham". Ini adalah tugas pikiran kita.

Selama meditasi duduk selama satu jam, kita harus meletakan pikiran ke objek utama. Mungkin pada awalnya hanya sanggup berkonsentrasi selama 10 atau 15 menit. Kadang-kadang di saat pikiran bisa konsentrasi, mungkin bisa fokus selama setengah jam sampai 45 menit. Terkadang di saat pikiran gelisah, pikiran dapat mengembara keluar selama 1 atau 2 menit.

Sulit bagi pikiran terganggu/gelisah untuk berlatih, karena tidak dapat mencatat objek dengan jelas, bahkan ketika pikiran "tahu", namun tidak "tahu dengan pasti". Oleh karena itu perlu penuh perhatian, waspada dan tekun. Jika tidak ada perhatian penuh, pikiran akan mengembara keluar dan tidak dapat mengamati objek. Pikiran yang tidak dapat mengamati objek tidak akan memahami fenomena alami. Dikarenakan pikiran tidak tahu, tidak paham, sebagai akibatnya kebijaksanaan tidak akan berkembang.

Misalnya, pada saat kita melihat sebuah pot bunga, apabila dengan penuh perhatian diamati, banyaknya helaian bunga yang ada di sana, warnanya dan keindahannya, kita akan dapat tahu dengan jelas.

Kenapa? Karena kita memberikan perhatian secara penuh dan dengan demikian kita dapat memahaminya dengan jelas. Oleh sebab itu, jika ingin berlatih, untuk mengetahui dan memahami, kita perlu memberi perhatian secara penuh. Ini sangat penting.

Jika kita berharap memahami fenomena alami dari kehidupan, kita harus mampu memperhatikan objek dengan tepat. Biarkan pikiran kita memperhatikan objek utama – kembung dan kempis perut, semakin lama semakin bagus, agar pikiran kita mampu berkonsentrasi dengan baik.

(2) Objek Tambahan: Sensasi-sensasi

Selama meditasi duduk, kita berusaha mempertahankan pikiran dengan memperhatikan objek utama – kembung dan kempis perut. Apabila tubuh digigit nyamuk dan terasa gatal, biarkan dahulu dan tetap mengikuti kembung dan kempis perut. Setelah duduk selama 30 sampai 45 menit, mungkin tubuh merasakan sensasi dari keletihan, kebas dan sakit. Biarkanlah semuanya, dan tetap mempertahakan konsentrasi dengan memperhatikan dan mengamati objek utama selama mungkin. Buddha berkata, "Kesabaran menuntun kita ke *Nibbāna*!". Pepatah ini sangat relevan terutama dalam praktik meditasi.

Ketika sensasi kebas dan rasa sakit menjadi terlalu kuat, pikiran tertarik keluar oleh rasa sakit yang kuat itu dan tidak mampu lagi memperhatikan objek utama. Karenanya kita melepaskan objek utama, dan mencatat objek tambahan tersebut – sensasi. Ingat, jangan melekat pada dua objek dengan memperhatikan objek utama sebentar dan kemudian memperhatikan objek tambahan selanjutnya. Bila kita melakukan meditasi dengan cara seperti ini, maka pikiran menjadi terganggu, yang harus anda lakukan adalah membiarkan pikiran memperhatikan satu objek dengan tepat.

Sensasi rasa sakit timbul karena kurangnya gerakan dari tubuh. Kita harus berjuang dan gigih bertahan tanpa bergerak karena kita ingin mengetahui lebih banyak tentang rasa sakit ini. Keletihan otot, kebas dan rasa sakit merupakan sensasi, dan sensasi ini timbul dengan

pikiran. Kita ingin belajar tentang kehidupan – batin dan jasmani. Sensasi adalah bagian dari hidup kita, oleh sebab itu sensasi ini adalah yang harus dipahami, untuk melihat bagaimana sensasi timbul, tenggelam dan berubah. Kita perlu gigih dan terus mencatat “sakit, sakit, sakit”, “kebas, kebas, kebas”. Jika rasa sakit terlalu kuat dan melampaui batas toleransi kita, maka geserlah tubuh sedikit dan rasa sakit akan lenyap. Kemudian kita bisa kembali ke objek utama – kembung dan kempis perut.

Berusahalah yang terbaik, tidak menggerakkan tubuh selama satu jam sesi meditasi duduk. Tutup mata anda, abaikan suara apapun, tidak terganggu oleh penciuman apapun. Secara berkesinambungan memperhatikan pada objek utama dan konsentrasi dengan perlahan akan stabil. Selama satu jam meditasi duduk, bagian terpenting untuk dicatat adalah mengamati kembung dan kempis perut, begitu pula dengan sensasi-sensasi kita. Maka dengan cara seperti itu pikiran secara alami akan mengerti.

(3) Objek Tambahan: Berpikir

Di saat pikiran terganggu/gelisah dan mulai berkelana keluar, kita harus segera mengembangkan kesadaran bahwa pikiran kita telah memegang objek lain dan kita harus menarik pikiran kita kembali ke objek utama. Kadang-kadang di saat objek yang kita pikirkan tersebut terlalu indah dan akhirnya gagal menarik pikiran kembali ke objek, kita harus mencatat “berpikir, berpikir, berpikir”.

Ketika kita memberi perhatian pada pencatatan, kita bukan memperhatikan objek yang kita pikirkan namun memperhatikan pikiran yang berpikir. Di saat kita berpikir, terdapat dua objek: objek pikiran yang berpikir (mengetahui) dan objek yang dipikirkan (pikiran-pikiran). Sebagai contoh, jika saya memikirkan teman saya, “pikiran yang berpikir “adalah yang mengetahui dan “teman” adalah objek yang dipikirkan. Kita perlu memberi perhatian: kita seharusnya mencatat objek pikiran yang berpikir, bukan objek yang dipikirkan. Di mana pikiran yang berpikir? Kita catat “berpikir, berpikir, berpikir”,

ini adalah mengetahui pikiran yang berpikir. Seketika kita mulai mencatat, pikiran yang berpikir akan lenyap dan saat bersamaan objek yang dipikirkan akan lenyap juga. Kita kemudian dapat kembali ke objek utama.

(4) Objek Tambahan: Rasa Mengantuk

Objek gangguan keempat adalah rasa mengantuk. Kita harus segera waspada ketika rasa mengantuk muncul. Pada saat rasa mengantuk muncul, rasa mengantuk diikuti oleh temannya – ketidaktahuan (*avijjā*), dengan kata lain kita mengalami keadaan kabur, melayang dan tidak jelas. Ini adalah perasaan yang tidak menyakitkan ataupun menyenangkan, juga dikenal sebagai perasaan netral. Ketika seseorang sedang mengalami keadaan seperti ini, pikiran bisa melayang selama satu, dua atau bahkan tiga jam. Tidak peduli seberapa lama duduk, kita hanya buang-buang waktu dan tidak akan ada perkembangan konsentrasi dan kebijaksanaan apapun. Kita harus berhati-hati!

Pikiran harus mampu memperhatikan objek utamanya dengan jelas, untuk membuatnya berkembang. Jika pikiran kabur dan tidak jelas, akan sulit bagi meditasi untuk berkembang lebih jauh.

MEDITASI JALAN

Kita tidak dapat duduk sepanjang hari. Oleh sebab itu, meditasi duduk satu jam, bergantian dengan meditasi jalan satu jam dapat dilaksanakan.

Selama meditasi jalan, dilarang melihat ke semua arah. Namun, tidak perlu menutup mata, karena bisa menabrak orang lain. Mata anda diarahkan ke bawah, bukan ke depan. Kedua tangan saling melipat dan diletakkan di depan dada atau di belakang dengan nyaman. Ketika menggerakkan kaki, tidak perlu diangkat terlalu tinggi, karena akan membuat kehilangan keseimbangan. Berjalanlah secara alami, tetapi diperlambat. Mengapa? Karena apabila melangkah

terlalu cepat, pikiran tidak akan mampu mengikuti objeknya tepat waktu. Dengan berjalan perlahan-lahan, maka lebih mudah bagi pikiran untuk mencengkram objeknya. Berjalanlah secara alami, perlambat dan biarkan pikiran memperhatikan objek, catat dan menyadarinya. Ini adalah Meditasi Jalan.

Pada saat berjalan, tempatkan pikiran pada kaki. Catat langkahnya, Apabila langkah yang kita perhatikan adalah kaki kanan dan kaki kiri. Maka ketika kaki kiri bergerak, catat "kiri"; ketika kaki kanan bergerak, catat "kanan". Setelah beberapa saat meditasi jalan semakin perlahan-lahan, catat "angkat, turun". Ketika pikiran lebih fokus, kita boleh mencatat dengan lebih detil, sebagai "angkat, dorong, turun". Kita harus sadar terhadap seluruh gerakan berturut-turut yang menyertai, dari diangkatnya kaki hingga menurunkannya.

Catatlah dengan akurat, jangan memberikan instruksi atau mengendalikannya, hanya amati. Jika beri instruksi untuk menggerakkan kaki, terdapat konsep "aku", yang berbeda dari pencatatan terhadap objek secara alami. Memberikan instruksi untuk menggerakkan kaki adalah cara yang digunakan oleh militer. Dengan tujuan untuk menyamakan gerakan-gerakannya, mereka lafalkan perintah: "kiri, kanan, kiri, kanan". Tetapi yogi berbeda, karena kita memperhatikan objek alami. Di saat kaki kiri bergerak, catat "kiri"; ketika kaki kanan bergerak, catat "kanan".

Apabila pikiran mengamati objeknya, tidak akan gelisah; jika pikiran gelisah, tidak akan sanggup memperhatikan objek, karena kita hanya memiliki satu pikiran. Terkadang kita mencatat tanpa menyadari. Ketika kita catat "kiri" adalah kaki kanan yang bergerak. Ketika kita catat "kanan" adalah kaki kiri yang bergerak dan ini menunjukkan bahwa pikiran tidak mengamati objeknya. Kita harus memeriksa diri kita dari waktu ke waktu.

Selama meditasi jalan, abaikan saja apapun yang anda lihat. Ketika sesuatu yang dominan muncul dan pikiran telah tertarik keluar, kita harus catat "melihat, melihat, melihat". Apabila kita tidak

mencatat, keserakahan akan timbul di saat kita melihat hal-hal yang indah, kemarahan akan muncul ketika kita melihat hal-hal yang tidak disukai dan ketidaktahuan akan timbul di saat kita tidak mengetahui dengan jelas apa yang sedang terjadi. Keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan menuntun pada batin yang tidak murni dan oleh sebab itu kita harus mencatat.

KEGIATAN SEHARI-HARI

Dalam kehidupan sehari-hari, kita menghabiskan sebagian besar waktu dalam gerakan, seperti makan, minum, pergi ke toilet, mandi, mengeringkan pakaian, naik dan turun tangga, membuka dan menutup pintu dan lain sebagainya. Kita seharusnya mengetahui setiap perincian kejadian dalam kehidupan sehari-hari, dan penuh perhatian terhadap bagaimana batin dan jasmani berintraksi. Tidak peduli apapun yang kita lakukan, pikiran kita seharusnya mengamati aksi tersebut. Tidak perlu dengan sengaja mencari sebuah tujuan, kita hanya perlu mencatat aksi tersebut pada saat itu. Bagaimana mengamati? Hanya dengan mencatat. Ketika anda menangkap objek dengan pikiran anda dan mencatatnya, perhatian penuh yang benar ada di sana. Demikian caranya kita mengendalikan pikiran yang terganggu/ gelisah. Setelah kita menjadi lebih terampil, kita jadi sadar akan setiap tindakan pikiran yang mengembara hingga pada akhirnya, pikiran tidak lagi mengembara. Setelah itu pikiran terpaku pada objek yang jadi perhatiannya. Apabila pikiran tidak terganggu, konsentrasi akan muncul dan ketika pikiran terkonsentrasi, kebijaksanaan akan muncul.

Instruksi-instruksi dasar dari meditasi *vipassanā* adalah sebagaimana yang dijelaskan di atas.

KESIMPULAN

Di Myanmar, ketika para yogi pemula datang, mereka akan dibiarkan mendengarkan instruksi-instruksi meditasi Yang Mulia

Mahasi Sayādaw. Instruksi-instruksi ini telah diterjemahkan ke dalam lebih dari 20 bahasa. Dalam instruksi meditasi ini, disebutkan bahwa seseorang harus memberi perhatian pada apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasa, disentuh dan dipikirkan, karena banyaknya hal yang dapat menjadi objek dalam bermeditasi. Maka selama praktik meditasi, tidak perlu bagi kita untuk memperhatikan keseluruhan objek setiap saat. Selama meditasi duduk, kita abaikan apapun yang kita dengar, lihat atau cium. Bagi pemula, jika pikiran kita mencoba untuk memberi perhatian kepada semua objek yang muncul dari keenam indera kita, pikiran akan mudah menjadi terganggu/gelisah. Konsentrasi tidak mudah dicapai seorang pemula. Oleh karena itu, ketika mulai bermeditasi, semakin sedikit objek semakin baik. Paling baik bagi pikiran hanya memperhatikan satu objek. Hal yang sama berlaku ketika ada banyak buku-buku. Kita harus selesai membaca satu buku dahulu, sebelum melanjutkan ke buku berikutnya.

Pada saat pikiran dapat memperhatikan objek dengan jelas tanpa gangguan dan dapat berkonsentrasi, kita akan merasa puas, seperti halnya seorang anak nakal yang telah dijinakkan. Ketika pikiran berkonsentrasi, kebijaksanaan muncul secara alami dan kita akan dapat memahami bagaimana jasmani dan batin ini terus-menerus muncul, berubah dan padam. Ini adalah kebijaksanaan, hasil dari latihan yang tekun dalam meditasi.

Bab 2

Keyakinan

2.1 Keyakinan Terhadap Diri Sendiri

Buddho loke samuppanno, hitāya sabbapāṇinaṃ;
Dhammo loke samuppanno, sukhāya sabbapāṇinaṃ;
Saṅgho loke samuppanno, puññakkhettaṃ anuttara;
Etena sacca vajjena, sotthi te hotu sabbadā.

Buddha muncul di dunia ini untuk membawa manfaat bagi seluruh makhluk hidup;
Dhamma muncul di dunia ini untuk membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi seluruh makhluk hidup;
Sangha muncul di dunia ini sebagai ladang tertinggi untuk menanam kebajikan;
Melalui ungkapan kebenaran ini, semoga anda senantiasa berada dalam kedamaian.

Sebagai umat Buddha kita sangat beruntung, karena memiliki kesempatan untuk belajar dan mempraktikkan meditasi *Vipassanā* dan *Dhamma* yang sesungguhnya. Oleh karena itu seharusnya kita menghargai kesempatan ini.

Sekitar 7,3 miliyar manusia di dunia ini dan setiap orang mencari keamanan atau tempat perlindungan. Mengapa? Karena rasa takut. Orang takut akan penderitaan, bahaya dan kematian, mereka mencari keamanan dan perlindungan. Mereka menyembah gunung, pohon, samudera dan para dewa-dewi untuk meminta perlindungan.

Akan tetapi mereka menghadapi akhir yang tak dapat dihindari karena tetap mengalami Tua, Sakit dan Kematian. Selama masih ada Kelahiran, seseorang akan berproses menuju Tua, Sakit dan Kematian dan menghadapi berbagai jenis penderitaan. Sebelum Buddha muncul di dunia, banyak orang berusaha mencari metode-metode untuk terbebas dari Kelahiran, usia Tua, Penyakit dan Kematian, tetapi mereka gagal dalam usaha-usaha mereka dan demikianlah yang diajarkan dalam banyak kepercayaan.

Buddha dilahirkan pada 623 SM. Pada masa itu, ajaran Kristen, Islam dan Buddhisme belum ada. Agama Hindu ada pada jaman tersebut. Agama Hindu mengenal sang pencipta dunia ini sebagai Brahma dan memuja Brahma, Siwa dan Wisnu. Meskipun para pemuja agama Hindu mempercayai adanya *kamma*, serta mempraktikkan perbuatan-perbuatan bajik dan menghindari perbuatan-perbuatan tidak bajik, namun mereka masih percaya apabila seseorang melakukan suatu kesalahan, *kamma* buruk tersebut akan hilang selama mereka melakukan pemujaan. Ini tidak memberikan solusi yang tuntas . Oleh karenanya, mereka masih menderita, tidak dapat terbebas dari Lahir, Tua, Sakit dan Mati.

LATIHAN TERGANTUNG PADA DIRI KITA SENDIRI

Pada 588 SM, Bodhisatta mencapai pencerahan sempurna dan menjadi Buddha. Pada saat itu beliau berusia 35. Setelah itu, Buddha menyebarkan *Dhamma* selama 45 tahun dan pada akhirnya beliau memasuki *parinibbāna* di saat berusia 80 tahun (543 SM). Jika kita menghitung dari hari beliau *parinibbāna*, Buddhisme memiliki sejarah 2558 tahun hingga saat ini (2015 M); tetapi jika kita menghitung dari hari di mana Buddha mencapai pencerahan, Buddhisme telah ada sekitar 2603 tahun.

Buddha adalah seorang manusia. Beliau mempunyai orang tua, istri dan seorang putra sebelum meninggalkan kehidupan duniawi. Tetapi Beliau adalah seorang yang istimewa, bukan manusia biasa.

Manusia biasa tidak dapat berbicara atau berdiri begitu dilahirkan, tetapi Buddha berdiri kokoh di atas kedua kakinya seketika Beliau dilahirkan, tidak bergantung pada siapapun. Disaksikan banyak orang, dewa-dewi dan Brahma, Beliau menghadap ke Utara, berjalan 7 langkah ke depan, mengangkat tangan kanannya untuk mengumumkan, "Saya adalah manusia paling unggul dan terluhur di dunia, ini merupakan kelahiran saya yang terakhir di dunia, saya tidak akan dilahirkan kembali di kehidupan saya yang berikutnya." Sebelum mencapai ke-Buddha-an, Pangeran Siddhatta (sebagaimana beliau pada waktu itu), menikah pada usia 16 tahun dan menaiki tahta. Pada usia 29 tahun, Beliau mencari pembebasan, cara untuk terbebaskan dari lahir, tua, sakit dan mati. Setelah mempraktikkan pertapaan di hutan selama 6 tahun, Beliau meninggalkan para pertapa dan mencapai pencerahan. Kemudian Beliau mengajarkan kepada kita metode pembebasan sebagaimana yang telah Beliau temukan dari pembebasan Beliau.

Buddha berkata,"*Tathagata* hanyalah Penunjuk Jalan." Kita harus berjalan di atas Jalan itu sendiri. Ada sebuah pepatah yang bermanfaat selama meditasi, "Apabila anda bergantung pada gunung, gunung akan roboh; apabila anda bergantung pada air, air akan mengalir; apabila anda bergantung pada orang lain, orang lain akan kabur; lebih baik bergantung pada diri anda sendiri". Kita mendengarkan *Dhamma*, praktik sesuai dengan *Dhamma* untuk memperoleh pengalaman langsung. Kemudian merasa puas dan membagikan pengalaman kita kepada yang lain. Dengan demikian, kita semua seharusnya bergantung pada diri kita sendiri dan tidak bergantung pada guru-guru kita. Buddha berkata, dengan bergantung pada diri kita sendiri dalam praktik, kita akan memperoleh kebijaksanaan. Kebijaksanaan yang kita peroleh akan membebaskan kita dari penderitaan lahir, tua, sakit dan mati. Proses pelatihan akan melelahkan, ini hal biasa. Pada saat belajar hal-hal baru, kita harus bekerja keras dan tekun, proses ini pasti akan melelahkan.

Sekarang semua orang malas dan takut akan kelelahan, mereka menginginkan jalan yang mudah. Mereka percaya bahwa tidak peduli apapun yang mereka kerjakan, yang baik atau buruk tidak penting, selama memuja objek yang mereka hormati dan percaya kepadanya, segala masalah akan teratasi. Pikiran mereka yang bingung dan diliputi ketidaktahuan mengikuti ajaran-ajaran demikian hingga saat kematian tiba, dan mereka masih tidak dapat terbebas dari penderitaan.

Buddhisme berbeda,"Buddha muncul di dunia ini untuk membawa manfaat bagi seluruh makhluk hidup." Tidak peduli apakah anda percaya atau tidak, memberi penghormatan atau tidak, selama anda berpraktik sesuai dengan ajaran Buddha, anda akan dapat berkembang sejauh Jalan menuju pembebasan tertinggi, sesuai dengan pengalaman anda yang sesungguhnya dan memperoleh manfaat.

MENERIMA PENDERITAAN KECIL, UNTUK MEMPEROLEH KEBAHAGIAAN BESAR

"*Dhamma* muncul di dunia ini untuk membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi seluruh makhluk hidup." Tolong jangan merasa bahwa,"Saya sedang menderita pada saat saya bermeditasi di sini! Badan saya sangat sakit!" Anda harus mengerti bahwa penderitaan ini bersifat sementara, dibandingkan dengan penderitaan karena Sakit dan Kematian, rasa sakit ini tak berarti. "Kesabaran menuntun pada *Nibbāna*", setiap orang harus bersabar!

Empat Kebenaran Mulia adalah kebenaran tentang Penderitaan, Sebab Penderitaan, Lenyapnya Penderitaan dan Jalan menuju Lenyapnya Penderitaan. Kebenaran Mulia yang pertama adalah Penderitaan, Penderitaan bersumber dari keserakahan, kemelekatan dan pandangan tentang diri. Kita harus memahami kebenaran tentang Penderitaan, penderitaan terbesar dalam hidup adalah penderitaan dari Kelahiran, Tua, Sakit dan Kematian. Penderitaan dari meditasi tidak dapat dibandingkan dengan penderitaan-penderitaan ini.

Ketidaknyamanan dalam meditasi hanyalah sebuah sensasi. Sebagai contoh rasa sakit, kebas, panas, dan lain sebagainya, sensasi-sensasi ini tidak akan bertahan, tidak kekal. Ketika kita fokus pada tiap-tiap masa, kita akan melihat bahwa sensasi ini berubah setiap saat, berbeda setiap saat, pada akhirnya sensasi hilang dan lenyap. Seluruh fenomena timbul dan lenyap dengan begitu cepat sehingga sensasi ini bahkan tidak bertahan dalam satu kedipan mata. Kita akan sampai pada pengetahuan ini sendiri bila terus-menerus melakukan pencatatan. Kita akan menjadi yakin atas ketidakkekalan seluruh fenomena tersebut. Di saat mencapai pemahaman demikian melalui pengalaman sendiri, kita akan mampu membebaskan diri kita sendiri dari kegelapan batin.

HASIL DARI PRAKTIK MEDITASI

Selama 45 tahun, sejak pencerahan Buddha hingga beliau *Parinibbāna*, ajaran-ajaran Beliau tercatat di dalam Tripitaka – *Suttanta, Vinaya, Abhidhamma*. Meskipun lebih dari dua ribu tahun telah berlalu, ajaran-ajaran ini masih tetap jelas tanpa perubahan-perubahan.Setelah Buddha memasuki *Parinibbāna*, Tripitaka disusun oleh murid-murid Buddha. Pertama-tama mereka melafalkan apa yang telah mereka dengar selama pembabaran-pembabaran oleh Buddha, di mana terbentuk konsili Buddhis yang pertama. Alhasil, keseluruhan ada enam konsili Buddhis. Tiga kali yang pertama berlangsung di India, keempat di Sri Langka dan dua yang terakhir dilaksanakan di Myanmar. Selama konsili Buddhis keempat, seluruh Tripitaka dalam bahasa Pali ditulis di atas daun-daun palem, merupakan pertama kalinya dalam sejarah Tripitaka disimpan dalam bentuk tulisan. Dua Konsili Buddhis terakhir meliputi penilaian ulang dari Tripitaka dalam bahasa Pali, untuk memastikan kemurniannya.

Pemerintah Myanmar telah melakukan kontribusi besar untuk kelangsungan Buddhisme. Setiap tahun ada ujian Buddhis untuk mendorong semua orang untuk belajar *Dhamma* dengan tekun. Di

Myanmar, ada lebih dari 400.000 monastik/sangha, mereka mengikuti tradisi ini dan belajar selama lebih dari 10 tahun, melewati tingkat ujian yang berbeda-beda untuk mencapai kualifikasi dari seorang guru *Dhamma* (*Dhammācariya*). Setelah memahami ajaran, ia menjadi sangat berguna di saat mulai berpraktik.

Ada banyak tersedia buku-buku *Dhamma* dan sayangnya umat awam sangat sibuk, jadi bagaimana bisa menemukan waktu untuk membaca semua buku-buku *Dhamma* ini? Membaca hanya apa yang diperlukan sekarang, jangan baca hal-hal yang tidak diperlukan sementara ini. Sebagai contoh, ada banyak jenis obat-obatan di dunia ini, tetapi kita tidak memakai semua obat-obatan ketika sakit. Hanya perlu obat yang mengobati kondisi sakit kita saat ini. Tentu saja, jika anda seorang dokter, anda perlu tahu semua obat-obatan guna mengobati pasien sesuai dengan kondisinya. Sama halnya, dalam hidup kita ada berbagai jenis penderitaan. Buddha seperti seorang dokter, mengeluarkan resep obat bagi semua jenis penyakit. Berfokus pada macam-macam penderitaan, Buddha memberi kita berbagai jenis metode pengobatan. Akan tetapi, kita tidak perlu mengetahui semua penyakit dan obat-obatan. Hal terpenting adalah kita ingin dibebaskan dari penderitaan.

Kemurahan hati membawa kekayaan dan dengan menjaga lima moralitas (Sila) sesorang akan dilahirkan kembali di alam-alam yang lebih tinggi. Apabila seseorang mempraktikkan konsentrasi yang bersifat meditatif dan mempertahankannya hingga saat kematian, seseorang akan dilahirkan di alam surga. Metode yang berbeda akan memberikan hasil yang berbeda. Dan metode apakah yang tertinggi? Metode tersebut adalah meditasi *Vipassanā* – Metode yang membebaskan kita dari kelahiran, tua, penyakit dan kematian. Buddha-Buddha sebelumnya, para Arahat dan orang-orang Mulia merealisasikan *Nibbāna* dengan mengikuti Metode yang satu ini. Metode ini adalah Jalan yang membebaskan kita dari penderitaan.

Bila kita tidak mengetahui penyakit kita, maka kita tidak tahu obat apa untuk dimakan. Sama halnya, jika sasaran dari usaha Praktik tidak jelas, kita tidak akan mampu memilih Jalan terbaik untuk diri kita sendiri. Oleh karenanya, tujuan dari mempelajari meditasi *Vipassanā* sangat penting, tujuan itu adalah untuk terbebaskan dari penderitaan Kelahiran, Tua, Sakit dan Kematian. Jika kita hanya ingin dilahirkan kembali di surga, maka kita hanya perlu memupuk kemurahan hati dan memegang kelima sila.

Buddha mengajarkan kita untuk bergantung pada diri kita sendiri, kepada siapa kita harus bergantung? Kita seharusnya hanya bergantung kepada diri kita sendiri. Apabila kita tidak memegang sila dan melakukan perbuatan-perbuatan tidak bajik, maka ketika kita sampai di ranjang kematian kita dan mati-matian mencari pertolongan dari Buddha, tak ada yang dapat dilakukan Buddha. Karena itu, kita harus berusaha dengan tekun dan begitu Praktik berkembang, kita akan mempunyai kepercayaan diri. Saat kepercayaan diri kita muncul, maka sejak saat itu kita tidak lagi perlu bergantung kepada yang lain, ini sangat penting!

MENGKONDISIKAN BATIN DENGAN BAIK

Ketika anda mendengarkan pembabaran *Dhamma* ini, anda mengerti isinya dikarenakan mendengar dan memperhatikan dengan baik, usaha yang telah dilakukan mempunyai peranan yang penting dalam proses ini. Jika anda berpikir tentang rumah di saat saya sedang menguraikan *Dhamma*, maka anda tidak akan paham apa yang saya katakan. Apa yang anda dengar hanya sebuah suara, tetapi pikiran anda tidak berada di sini. Konsentrasi tidak akan muncul jika pikiran anda terganggu, jika tidak konsentrasi maka kebijaksanaan tidak akan muncul. Kita perlu menerapkan apa yang telah kita latih selama meditasi untuk membawa ketenangan dan konsentrasi pada pikiran kita. Sekali pikiran dapat berkonsentrasi, kita akan sanggup mengamati objek dengan jelas.

Apa yang disebut sebagai p objek tidak berarti mencatat sekali atau dua kali saja. Kita mencatat gerakan perut kita ratusan, ribuan atau bahkan sepuluh ribuan kali. Ini seperti bagaimana anda ketemu saya; apabila hanya ketemu sekali, kita mungkin saling lupa, tetapi jika ketemu dua kali, sepuluh kali, seratus kali atau setiap hari, anda tidak akan lupa. Sama halnya, apabila kita bisa mencatat objek secara terus-menerus kita tidak akan lupa. Jika kita benar-benar lupa itu dikarenakan kurangnya perhatian murni yang benar. Pikiran kita terbiasa lupa. Perhatian murni yang benar berarti mengamati objek kita dengan jelas dan pasti, berhati-hati terhadap rasa kantuk, segera sadar jika terganggu, kemudian kembali ke objek utama dengan segera. Kita tidak boleh lupa, kita harus terus-menerus mencatat. Walaupun proses latihan ini bisa sangat melelahkan, kita tidak boleh menjadi khawatir atau takut, dan tidak pula menjadi malas atau kendur. Kita harus rajin dan memberi perhatian untuk mencatat dengan hati-hati. Ketika kita punya pengalaman langsung, kita akan memperoleh kebijaksanaan, melihat perkembangan kita, kita akan merasa puas. Jika tidak, itu berarti kita telah mengalami beberapa masalah dalam meditasi. Kita harus melaporkan masalah tersebut kepada guru pembimbing, beliau akan memberikan instruksi berdasarkan pengalaman beliau. Sekali masalah terpecahkan, latihan meditasi kita akan mampu berjalan dengan mulus.

Lebih sulit untuk melakukan praktik di rumah. Di sini, dengan kehadiran guru meditasi di pusat meditasi, kita tidak perlu khawatir akan tempat tinggal dan makanan. Pada jaman Buddha, kondisi hidup sangat miskin, para bhikkhu bermeditasi di bawah pohon-pohon dan mereka memperoleh makanan dengan cara mengumpulkan sedekah. Sekarang, kita mempunyai alas duduk yang nyaman dan kondisi hidup yang baik, kita harus menghargainya. Untuk dilahirkan sebagai murid-murid Buddha, dan bisa mempelajari Jalan Pembebasan dalam Buddhisme, berarti kita sangat beruntung, sehingga jangan sia-siakan waktu, berjuanglah dengan tekun dalam meditasi anda.

2.2 Keyakinan Terhadap Dhamma

PENCAPAIAN DHAMMA DARI PENCERAHAN DIRI SENDIRI

Sebagian besar ajaran keagamaan tidak bersumber dari pencerahan diri sendiri, sebaliknya ajaran-ajaran itu kebanyakan muncul dari inspirasi-inspirasi luar. Ajaran Buddha berdasarkan dari pencerahan yang diperoleh diri kita sendiri, seperti yang tertulis di dalam *Dīghanīkāya* dari Tripitaka Pali:

> *Buddho so Bhagavā bodhāya dhammaṃ deseti.*
>
> Buddha telah tercerahkan dan membabarkan *Dhamma* demi pencerahan makhluk hidup.

"Buddho" berarti yang tercerahkan, yang maha mengetahui. Sebelum mencapai ke-Buddha-an, Bodhisatta merupakan pangeran dari Kapilavastu di India sebelah Utara dan nama beliau adalah Siddhatta. Beliau meninggalkan kehidupan duniawi pada umur 29 tahun. Pada awalnya, setelah melakukan praktik pertapaan selama 6 tahun di dalam hutan, beliau meninggalkan para pertapa. Kemudian di saat bermeditasi di bawah pohon Bodhi, Beliau menaklukkan māra dan mencapai ke-Buddha-an. Melalui pencerahan diri, Buddha dengan jelas mengajarkan kita kebenaran. Buddha mempunyai kebijaksanaan maha tahu, Beliau dapat mengatasi keragu-raguan apapun yang kita miliki.

Beberapa agama tidak memperbolehkan orang lain untuk menunjukan keraguan atau mengkritik ajaran-ajaran mereka, hanya percaya dan menerima apapun yang diajarkan. Tetapi, apakah dengan percaya kepada sang pencipta mengatasi masalah-masalah dalam hidup? Ini tidak mungkin. Meskipun kita diberi kemampuan untuk berpikir, ketika berpikir secara mendalam, kita akan merasa lelah. Oleh sebab itu, banyak orang terlalu malas untuk berpikir. Sebaliknya,

menjauhkan diri dari metode-metode yang mengharuskan kita untuk tekun berusaha. Kita lebih memilih “jalan pintas” – percaya bahwa dengan bergantung pada kekuatan-kekuatan luar, masalah akan terselesaikan. Cara-cara mudah seperti barang murahan, dapat ditemukan dimana-mana, tetapi tidak berguna. Di saat kita menghadapi masalah akibat dari kelahiran, tua, sakit dan kematian, “jalan pintas” tersebut tidak dapat membantu, tidak ada pencipta yang dapat menolong kita.

Orang bijaksana bergantung pada dirinya sendiri dan tidak pada orang lain. Buddha menjadi maha mengetahui melalui pencerahan diri sendiri dan sebagai hasilnya, ajaran-ajaran beliau sangat jelas dan sempurna. *Dhamma* yang beliau babarkan selama 45 tahun tidak dapat dirangkum hanya dalam satu buku saja, tetapi dalam jumlah besar yang tertulis dalam Tripitaka adalah sulit untuk kita pelajari selama hidup kita.

Pendengar yang ditargetkan oleh Buddha sangat banyak, termasuk di antaranya manusia, para biarawan, umat awam dan para praktisi ajaran lain. Buddha juga membabarkan *Dhamma* kepada makhluk-makhluk surgawi pada malam hari. Mengapa kita tahu bahwa Buddha membabarkan *Dhamma* kepada makhluk-makhluk surgawi di malam hari? Pada jaman Buddha, tidak ada lampu, jadi malam tanpa bulan,penuh dengan kegelapan. Cahaya yang terpancar dari tubuh makhluk-makhluk surgawi sangat terang dan pada saat mereka datang memohon ajaran dari Buddha, kehadiran mereka menerangi seluruh vihāra, sebuah fenomena yang diperhatikan banyak *bhikkhu*.

Dengan demikian apakah ini berarti Buddha tidak perlu tidur? Buddha memerlukan waktu untuk beristirahat, tetapi beliau tidak perlu tidur. Para Arahat juga tidak perlu tidur, karena mereka dapat tercerap ke dalam pencapaian buah (*phalasamāpatti*), suatu keadaan meditatif di mana seseorang terserap ke dalam *Nibbāna* itu sendiri. Kekuatan konsentrasi meditatif ini jauh lebih baik dari pada kualitas tidur.

Pikiran mereka terbebas dari kegelapan batin, dan tidak akan diganggu oleh keadaan di luar. Mereka sangat damai, tenang dan tak tergoyahkan. Tidur adalah rasa kantuk di mana pikiran berada dalam keadaan lemah, membuatnya sebagai sejenis kegelapan batin. Seorang *Arahat* yang terbebas dari kegelapan batin tidak akan merasa mengantuk. Tetapi tubuh para *Arahat* sama seperti kita, sehingga mereka akan merasa lelah secara fisik. Dalam hal ini Buddha adalah sama, juga perlu mengistirahatkan fisiknya.

Dhamma yang dibabarkan sang Buddha selama 45 tahun bukan diperoleh melalui berpikir maupun diperoleh lewat inspirasi. Beliau mendapatkan melalui pencerahan dari usaha sendiri dan pengalaman langsung. Oleh karena itu, kita harus mengembangkan metode meditasi *Vipassanā* dari Buddha dengan rasa hormat.

ENAM PERTAPA TERKENAL YANG MEMILIKI PANDANGAN SALAH

Buddha berkata, ”*Tathagata* hanyalah Penunjuk Jalan”. *Dhamma* yang diajarkan oleh Buddha harus dipraktikkan untuk memperoleh manfaat-manfaat yang sesungguhnya. Seperti pedasnya cabai, yang bisa anda bayangkan selama seratus tahun tanpa mengetahui kebenarannya, tetapi ketika anda menggigit satu, anda akan segera mengetahuinya, demikian seharusnya *Dhamma* dialami langsung melalui praktik, karena anda tidak akan memperoleh hasil apapun hanya dengan melakukan perenungan terhadap ajaran.

Sebelum Buddha mencapai ke-Buddha-an, selain para Brahmana di India kuno, ada juga sekte-sekte terkenal yang lain, yang dikenal sebagai enam guru yang memiliki pandangan salah. Pandangan Salah ini yang dianut sekolah-sekolah dari pemikiran keyakinan yang lain di India tidak termasuk Buddhisme. Ajaran-ajaran ini bersumber dari imajinasi dari guru-guru keagamaan mereka dan bukan berasal dari pengalaman pribadi atas kebenaran hidup. Di

bawah ini, sebuah cerita singkat atas keenam guru terkenal berpandangan salah dan ajaran-ajaran mereka.

(1) Pūraṇa Kassapa

"*Pūraṇa*" berarti kesempurnaan, dan "*Kassapa*" adalah nama yang diberikan kepadanya. "Pūraṇa Kassapa" menjadi namanya disebabkan oleh kelahirannya, jumlah budak di rumah tertentu mencapai seratus. Karena fakta ini dia tidak pernah bersalah, bahkan ketika dia gagal mengerjakan tugasnya secara memuaskan. Walaupun demikian, dia tidak puas dan melarikan diri dari tuannya. Kemudian pakaiannya dicuri oleh maling dan pergi ke mana-mana tanpa pakaian. Orang yang tidak mengerti begitu melihatnya dan menganggapnya sebagai seorang yang telah suci tanpa kemelekatan dan oleh sebab itu dia dihormati dan disediakan makanan.

Pūrana dikatakan telah mengajari doktrin tentang "tanpa-tindakan" (*akiriyavāda*), mengabaikan tindakan baik ataupun buruk, demikian juga dengan hasilnya. Dia menganggap berbuat baik atau buruk hanya sebagai perbuatan fisik. Dalam membakar, membunuh, mencuri dan sebagainya, tidak ada kejahatan yang ditimbulkan dan tidak menimbulkan akibat kejahatan. Dalam kedermawanan, pengendalian diri, mengatakan kebenaran dan sebagainya, tidak ada pahala yang dihasilkan dan tidak menimbulkan hasil dari kebaikan tersebut.

(2) Makkhali Gosāla

Makkhali Gosāla juga adalah seorang budak. Dilahirkan di sebuah kandang sapi, yang merupakan arti dari "*gosāla*". Sedangkan "*makkhali*" berarti tersandung. Ketika dia bekerja untuk tuannya, dia tersandung dan dirinya terjatuh bersama dengan sepanci minyak. Majikannya menjadi marah dan menarik bajunya pada saat ia terjatuh dan ia berusaha melarikan diri dalam keadaan telanjang dan akhirnya menjadi seorang pertapa telanjang.

Makkhali Gosāla mengajarkan doktrin tentang fatalisme, yang mengatakan: Makhluk hidup ternodai tanpa sebab dan tanpa akibat. Makhluk hidup disucikan tanpa sebab dan tanpa akibat. Setelah berpindah alam dan mengembara melalui berbagai tahapan yang berbeda dari alam *saṃsāra*, para bijaksana dan orang bodoh sama-sama akan mengakhiri penderitaan. Perjalanan tersebut telah dipastikan, dan tidak akan berubah lewat perbuatan apapun. Seperti segulung benang yang ketika dilempar, berakhir hanya dengan mengakhiri belitannya.

(3) Ajita Kesakambala

Nama dia sesungguhnya adalah Ajita, dan dia dipanggil "Kesakambala" karena dia memakai selimut yang terbuat dari rambut manusia ("*kesa*" artinya rambut dan "*kambala*" artinya kain rajutan), yang digambarkan sebagai pakaian paling menyedihkan. Ia terasa dingin di cuaca dingin, panas pada saat teriknya musim panas, berbau busuk dan kasar. Menurut Ajita Kesakambala, sebagaimana rambut tumbuh di atas kepala manusia, demikian seseorang yang memakai pakaian yang dirajut dari rambut seharusnya dianggap sebagai seorang yang telah melampaui segalanya.

Dia adalah seorang nihilisme yang tidak percaya adanya kebaikan maupun kejahatan. Dia mengajarkan doktrin tentang penghancuran pada saat kematian: Dengan hancurnya tubuh, para bijaksana dan orang bodoh sama-sama dimusnahkan, terhancurkan. Mereka tidak ada setelah kematian.

(4) Pakudha Kaccāyana

Menurut Pakudha Kaccāyana, ada tujuh "unsur" abadi: tanah, air, api, angin, kebahagiaan, kesedihan dan kehidupan (*jīva*). Dia menegaskan bahwa dengan kualitas mereka yang tak dapat diubah, unsur-unsur ini tidak berinteraksi satu sama lainnya. Pakudha memegang pandangan keabadian. Dia percaya bahwa jiwa tidak dapat disakiti atau dimusnahkan ketika tubuh dibunuh, bahkan apabila

seseorang memenggal kepala orang lain. Pedang tersebut hanya lewat di antara ke tujuh unsur yang membentuk seorang manusia, sehingga tidak ada yang mengambil hidup siapapun, dan tidak ada yang musnah.

(5) Sañjaya Belaṭṭhaputta

Sañjaya Belaṭṭhaputta adalah seorang agnostis, yang menolak untuk melakukan keputusan apapun. Sebagaimana dikatakan dalam *Samaññaphala Sutta*:

> Sañjaya Belaṭṭhaputta berkata kepada saya, "Jika anda bertanya kepada saya apakah ada dunia lain setelah kematian, apabila saya berpikir bahwa ada dunia lain, akankah saya nyatakan hal itu kepadamu? Saya rasa tidak. Saya tidak berpikir seperti itu. Saya tidak berpikir sebaliknya. Saya tidak berpikir tidak. Saya tidak berpikir tidak tidak."

Ini sebuah contoh cara mengelak yang diadopsinya. Sebelum bertemu Buddha, Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Moggallāna sama-sama merupakan murid dari Sañjaya.

(6) Nigaṇṭha Nāṭhaputta

Nigaṇṭha Nāthaputta adalah pemimpin dari sebuah sekte yang dikenal sebagai Nigaṇtha, yang setia kepada kekerasan berat.

Berdasarkan Nigaṇṭha, dalam air terdapat makhluk hidup, oleh sebab itu tidak boleh digunakan. Itu sebabnya seorang Nigaṇṭha dikekang terhadap segala hal yang berhubungan dengan air.Mereka percaya terhadap jiwa atau roh yang dapat dikotori, kemudian merosot dan berpindah-pindah dalam saṃsāra. Dengan bertobat melalui penebusan dosa seluruh perbuatan buruk masa lampau dan dengan tidak melakukan perbuatan buruk yang baru, masa depan dibersihkan. Melalui pemusnahan semua perbuatan, seseorang berhasil melampaui lingkaran kehidupan.

Nigaṇṭha pada awalnya merupakan Acelakas, yang artinya 'pertapa yang tidak memakai apa-apa'. Mereka menganggap diri

sendiri tidak memiliki kemelekatan dan jujur, sehingga dengan batin yang murni, tidak diperlukan pakaian apapun untuk menutupi diri mereka. Setelah kematian Nigaṇṭha Nāṭaputta, sekte tersebut terbagi menjadi dua, yang satu tetap mengikuti tradisi lama sebagai Acelakas, sedangkan kelompok lainnya memakai pakaian putih sebagai penghangat.

Yang disebutkan di atas adalah keenam guru berpandangan salah yang terkenal di masa Buddha. Dari pengenalan singkat di atas, kita dapat melihat bahwa filosofi mereka tidak berhubungan dengan pencerahan diri atau pengalaman pribadi. Kebanyakan ajaran-ajaran mereka bersumber dari imajinasi subyektif mereka dan pemahaman palsu terhadap fenomena tertentu. Apabila kita mengikuti pandangan buruk seperti itu dan memasuki jalan yang salah, maka tidak sulit untuk membayangkan bagaimana bahayanya hal tersebut.

Ketika Boddhisatta mencapai ke-Buddha-an, Beliau membabarkan *Dhamma* sesungguhnya demi manfaat semua makhluk hidup. Kebajikan dari *Dhamma* adalah berlawanan dengan ajaran-ajaran para pertapa berpandangan salah tersebut.

KEMULIAAN DHAMMA

Svākkhāto bhagavatā dhammo: sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opaneyyiko paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.

> *Dhamma* telah sempurna dibabarkan oleh Yang Terberkahi, terlihat amat jelas dan saat ini, tak lekang oleh waktu, mengundang untuk dibuktikan, menuntun ke dalam batin dan dapat diselami langsung oleh para bijaksana.

Kemuliaan *Dhamma* adalah sebagai berikut:

(1) *Dhamma telah sempurna dibabarkan (svākkhāto bhagavāta dhammo)*

Dhamma telah sempurna dibabarkan, Dhamma yang telah dibabarkan ini indah pada awal, indah pada pertengahan dan indah pada akhir, dan diyatakan sebagai Jalan dan Petunjuk yang jelas dalam menempuh kehidupan suci yang sempurna. Ajaran Buddha telah ada selama 2600 tahun dan bertahan terhadap rintangan sepanjang waktu. Ketika kita mempraktikkan meditasi *Vipassanā* dan memperdalam pengembangan batin kita, secara alami kita akan mengalami kemuliaan *Dhamma* itu.

(2) *Dhamma dapat dialami (sandiṭṭhiko)*

Di saat kita mengikuti ajaran Buddha, kita akan mampu mengalami untuk diri kita sendiri, hasil dan manfaatnya. Ini bukan hanya mengenai apa yang di dengar saja.

(3) *Dhamma tak lekang oleh waktu atau abadi (akāliko)*

Seseorang bisa memulai praktik *Dhamma* kapan pun waktunya; Kapan pun seseorang bisa memperoleh manfaat-manfaat dari *Dhamma*. Tidak ada batasan berkenaan dengan waktu.

(4) *Dhamma mengundang untuk dibuktikan (ehipassiko)*

"Datanglah! Ini adalah Jalan yang saya peroleh melalui pencerahan diri, kembangkan Jalan ini, anda dapat mengalaminya sendiri". *Dhamma* bisa memberikan kepastian sedemikian kepada anda, oleh karena itu kita menyambut semua orang untuk datang, untuk melihat dan periksa, untuk diri mereka sendiri.

(5) *Dhamma menuntun pada Nibbāna (opaneyyiko)*

Pada saat seseorang mempelajari *Dhamma* hingga ia dipahami secara sempurna, kebijaksanaan yang diperoleh dengan demikian akan tersimpan di dalam batin dan terbawa menuju kehidupan berikutnya, hingga seseorang mencapai *Nibbāna*. Jika seseorang mencapai tahap

pemasuk arus *(sotāpanna*), pencapaian ini tidak dapat dicuri orang lain, ia tak terguncangkan. Seketika kehidupan ini berakhir, apabila seseorang akan menjadi manusia di kehidupan berikutnya, seseorang akan menjadi bayi *sotāpanna* pada saat dilahirkan. Bagaimana seseorang tahu bahwa bayi tersebut adalah seorang pemasuk arus? Seorang pemasuk arus memiliki banyak kebajikan, salah satunya adalah dia tidak melanggar kelima sila, bahkan ketika dia berada pada persimpangan penting antara hidup dan mati.

Pengetahuan duniawi hanya dapat digunakan dalam kehidupan ini, sekali kehidupan ini berakhir, pengetahuan duniawi tidak lagi bisa digunakan. Akan tetapi, kebijaksanaan dari *Dhamma* tidak terbatas hanya pada kehidupan ini saja. Karenanya, sekalipun kita belum mencapai tahap dari pemasuk arus, kita tidak perlu khawatir. Kesempurnaan kita akan dipertahankan hingga kehidupan kita berikutnya, hingga kita mencapai *Nibbāna*.

(6) Dhamma dapat dialami langsung oleh para bijaksana (paccataṃ veditabo viññūhī)

Dhamma dapat diselami dalam batin para bijaksana.

BERLINDUNG DALAM DHAMMA

Kehidupan adalah tidak pasti, kita mungkin saja mengalami kecelakaan kapan saja dan di mana saja. Bagaimana kesiapan batin kita dalam menghadapi keadaan pada saat kita menuju kematian? Berita tentang kecelakaan udara menakutkan setiap orang. Kita harus merenungkan, apabila kita berada di pesawat tersebut, apa yang akan kita lakukan? Ketika para orang tua dan anak-anak berada didalam pesawat tersebut, mereka semua menangis, menjerit ketakutan, dan seandainya kita adalah salah satu dari mereka, apakah batin kita siap menghadapi keadaan mencekam tersebut?

Kita dapat memperoleh banyak jimat, akan tetapi pada saat kematian tiba, apakah jimat tersebut sungguh-sungguh dapat

melindungi kita? Bahkan sang pencipta yang kita percayai tidak bisa menolong kita. Kita hanya bisa bergantung pada diri kita sendiri dan pada *Dhamma*!

Mencari perlindungan adalah kita berkeyakinan penuh pada *Dhamma* demi untuk pembebasan. Kita berlindung dalam *Dhamma* dengan rasa hormat, kita mempraktikkan meditasi *vipassanā* dan merenungi karakteristik sifat jasmani dan batin. Batin memiliki perasaan (*vedanā*), ingatan (*saññā*), kehendak (*cetanā*) dan berbagai bentuk-bentuk mental (*cetasika*). Dalam fenomena alami kehidupan ini, kita akan mengetahui banyak kebenaran. Buddha berkata bahwa mereka yang dapat mengendalikan pikiran mereka akan terbebas dari penderitaan. Ketika pikiran kita dapat berkonsentrasi tanpa gangguan, kita akan mampu menghadapi hidup dan mati dengan tenang seimbang.

Bab 3

Kebenaran Tentang Hakekat Kehidupan

APAKAH KITA MENGENAL DIRI KITA SENDIRI?

Kita harus mengenal diri kita sendiri ketika mempraktikkan meditasi *vipassanā*. Tetapi, "Apakah kita mengenal diri kita sendiri"? Pertanyaan ini tidak mudah dijawab. Apabila kita tidak mengenal diri kita sendiri, kita akan dengan mudah bergantung pada para peramal. Kita akan bertanya kepada para peramal mengenai kehidupan lampau dan kehidupan kita saat ini, mengapa usaha kita tidak lancar, bagaimana mengubah nasib kita dan sebagainya. Tetapi, bila kita sendiri tidak mengetahui kehidupan kita sendiri, tubuh dan batin kita, bagaimana kita dapat berharap orang lain untuk bisa mengetahuinya?

DITAKLUKKAN OLEH KEGELAPAN BATIN

Meditasi *vipassanā* adalah sebuah metode pengamatan terhadap fenomena alami di dalam kehidupan dan memahami bagaimana berprosesnya batin dan jasmani kita. Setiap kesadaran (*citta*), bentuk-bentuk mental (*cetasika*) dan jasmani (*rūpa*) memiliki karakteristik yang berbeda, Tiap-tiap karakteristik bermanifestasi setiap saat. Hanya saja kita tidak memperhatikannya dengan baik. Buddha mengatakan bahwa para makhluk hidup ditaklukkan oleh kegelapan batin mereka sendiri, oleh karena itu mereka tidak dapat mengetahui kebenaran tentang hakekat kehidupan ini.

Kegelapan batin (*avijjā*) juga dikenal sebagai ketidaktahuan (*moha*). Ia memiliki dua fungsi:

(1) Ia menyebabkan kurangnya pengetahuan tentang kebenaran

(2) Ia menyebabkan persepsi yang salah tentang kebenaran

Sering kali, apa yang telah kita pahami bukan merupakan kebenaran yang sesungguhnya, ia hanya sebuah konsep. Apa itu konsep? Sekarang anda melihat sang guru meditasi, apa sebenarnya yang disebut guru meditasi itu? Apakah tangan guru meditasi? Apakah tubuh guru meditasi? Apakah jubah monastik guru meditasi ? Sebenarnya, semua ini adalah konsep. Manusia, *bhikkhu, bhikkhuni*, semua hanyalah konsep. Faktor mental yang memungkinkan pemahaman akan kebenaran adalah kebijaksanaan. Pada saat kebijaksanaan berkembang, kita akan memahami kebenaran tentang fenomena alami. Kita belajar meditasi *vipassanā* bukan demi memahami konsep, tetapi karena kita ingin memahami hakekat dari kebenaran.

MEMAHAMI KEBENARAN

Dalam Pali, ”*sacca*” berarti kebenaran. Ada tiga jenis kebenaran:

(1) Kebenaran Kesepakatan (*sammuti-sacca*)

(2) Kebenaran Hakiki (*paramattha-sacca*)

(3) Kebenaran Mulia (*ariya-sacca*)

Kita mempraktikkan meditasi *vipassanā* demi mengetahui semua kebenaran. Kebenaran Mulia (*ariya-sacca*), masih tidak mudah untuk kita pahami. Hanya ketika kita mengalaminya, barulah kita akan memahaminya. Sekarang kita perlu mengerti kebenaran hakiki (*paramattha-sacca*), yakni kebenaran yang sesungguhnya. Ini secara jelas dibabarkan di dalam *Abhidhamma*.

PIKIRAN YANG MENDOMINASI

Sebagaimana telah dijelaskan dalam mempraktikkan meditasi *vipassanā*, kita melakukan pengamatan terhadap batin (*nāma*) dan bentuk (*rūpa*). Pada saat kita mencatat gerakan dari perut, kita mencatat "kembung, kempis, kembung, kempis". Selama meditasi jalan, kita mencatat "angkat, dorong, turun". Ketika kita melihat, kitacatat "melihat, melihat"; ketika kita mendengar, kita catat "mendengar, mendengar"' ketika kita mencium, merasakan dan menyentuh, kita amati dan catat. Pada saat kita mencatat, pikiran sadar dan fokus pada titik tersebut dan konsentrasi ini dikenal sebagai "konsentrasi sesaat (*khaṇika-samādhi*)". Pada saat pikiran memperhatikan objek, ia dapat mengetahui hakekat kebenaran.

Ia adalah pikiran yang mengetahui. Apakah itu pikiran?

Ārammaṇaṃ cintetī'ti cittaṃ.
vijānāti ti aṭṭho.

Pikiran adalah yang mengetahui objek.
Karakteristik dari pikiran adalah mengetahui objek.

Pikiran (kesadaran) dikenal sebagai "*citta*" dalam Pali. Pikiran mengetahui objek dan fungsinya adalah untuk mempersepsikan objek. Yang mengetahui objek bukan saya, anda atau dia, tetapi pikiran. Apakah setiap orang memiliki pikiran? Kita bisa beranggapan bahwa kita memiliki pikiran. Pada saat kita meninggal pikiran tidak lagi ada dan apa yang tertinggal adalah sebuah tubuh tanpa pikiran. Ia tidak dapat mempersepsikan apapun, tidak dapat bergerak, tidak ada perasaan, hanya bentuk (*rūpa*) yang tertinggal. Benarkah seseorang tidak boleh dipindahkan selama delapan jam setelah dia meninggal? Ketika seseorang kehilangan kesadaran, tidak peduli apakah tubuh tersebut boleh dipindahkan atau tidak, seseorang tidak akan mampu berpikir atau merasakan apapun lagi.

KEBENARAN MENGENAI JASMANI

Apakah binatang memiliki pikiran? Jika kita memukul seekor anjing, dia akan kabur. Semua binatang memiliki kemampuan untuk mengetahui dan berpersepsi, dengan demikian mereka memiliki pikiran. Binatang dan manusia adalah sama, memiliki batin dan jasmani. Apabila kesadaran telah tiada, apakah jasmani kita sama dengan jasmani seekor binatang? Ia hanya bentuk (*rūpa*), sehingga tidak ada perbedaan di antara keduanya.

Manusia mengkonsumsi beberapa binatang di saat mereka mati dan begitu sebaliknya. Di saat seekor binatang disembelih, anda beli dan mendapatkan tubuhnya, merasa sangat gembira, karena anda bisa menggunakannya untuk memasak santapan lezat. Tetapi, di saat seorang manusia meninggal, siapa yang berani menerima tubuhnya? Ini sangat aneh, tetapi inilah kenyataannya. Ketika kesadaran telah tiada, tubuh binatang terasa lebih berharga daripada tubuh manusia. Tubuh seekor binatang dapat dijual, tetapi tidak ada siapa pun yang berani membeli tubuh seorang manusia bahkan ketika itu diberikan secara cuma-cuma. Dikarenakan kita terlalu melekat pada jasmani kita.

Tanpa kesadaran, tubuh binatang berada di luar pengendalian. Hal serupa berlaku juga untuk tubuh kita, dengan segera tubuh tersebut akan mulai membusuk dan bau. Demikianlah jasmani adanya, ini merupakan fenomena alami yang sesungguhnya.

Bait 147 di dalam *Dhammapada-aṭṭhakathā* menceritakan kisah ini:

Di Rajagaha, terdapat seorang bhikkhu yang tergila-gila dengan seorang pelacur cantik bernama Sirimā. Di saat Sirimā meninggal karena penyakit yang berat, Buddha meminta raja untuk menyimpan tubuhnya. Pada hari keempat, tubuh Sirimā mulai membusuk dan dipenuhi belatung. Pada hari itu, Buddha menuntun murid-murid beliau untuk melihat tubuh Sirimā. Beliau meminta sang raja mengumumkan sebuah tawaran kepada siapa saja untuk membayar

1000 keping emas untuk menghabiskan malam itu dengan Sirimā. Bahkan ketika harganya diturunkan hingga gratis tanpa bayaran, tidak seorang pun yang bersedia melakukannya. Buddha membabarkan *Dhamma* sebagai berikut:

> *Passa cittakataṃ bimbaṃ, arukāyaṃ samussitaṃ;*
> *turaṃ bahusaṅkappaṃ, yassa natthi dhuvaṃ ṭhiti.*

> Lihatlah tubuh yang indah ini, dipenuhi oleh luka bernanah di sekujur tubuh:
> Berpenyakitan dan sangat memerlukan perawatan, tubuh ini tiada kekal adanya atau penuh ketidakpastian.

Bhikkhu yang tergila-gila dengan kecantikan Sirimā memahami kebenaran setelah mendengarkan ajaran Buddha, dan sesudah itu beliau mencapai tingkatan pemasuk arus (*sotāpanna*).

KEUNGGULAN DARI MANUSIA

Apa perbedaan antara manusia dan binatang? Perbedaannya terletak di pikiran. Binatang (*tiracchāna*) memiliki tiga jenis kebutuhan: untuk makan, untuk tidur dan keinginan untuk memperoleh kebahagiaan. Akan tetapi, banyak orang juga makan, tidur dan menginginkan kebahagiaan. Orang jenis ini agak mirip dengan binatang. Oleh karena itu, kita sebagai manusia seharusnya tahu untuk memilih di antara bajik dan tidak bajik, untuk mengetahui apa yang bermanfaat dan apa yang tidak, untuk tahu apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Ini sangat penting!

Buddha berkata, karakteristik dari manusia (*manussa*) adalah sebagai berikut:

Hitāhitaṃ manati jānātīti manusso.

Manusia paham apa yang bermanfaat dan apa yang tidak.

Mereka yang berharap mempelajari *Dhamma* yang mendalam – meditasi *vipassanā*, adalah melebihi tingkatan biasa dari manusia dan berada di tingkatan lebih tinggi dari yang lain. Mengapa? Karena dengan melaksanakan *Dhamma* dengan kesungguhan hati, tingkat kesadaran akan lebih tinggi, pikiran dan pandangan kita akan berubah dan kegelapan batin kita akan melemah. Batin kita dipengaruhi oleh penyakit-penyakit, keserakahan, kemarahan, ketidak-tahuan, kesombongan, kecurigaan, kecemburuan, kekikiran dan lain sebagainya. Ada lebih dari 1500 jenis kekotoran-kekotoran batin, yang akan menyebabkan kegelapan batin kita. Di saat kita lebih banyak praktik, kita akan tahu bagaimana melemahkan atau bahkan melenyapkan kekotoran-kekotoran ini.

DI MANA PIKIRAN BERADA?

Setiap orang memiliki pikiran, tetapi di mana pikiran berada sesungguhnya? Diumpamakan apabila kita mempunyai harta benda akan tetapi tidak tahu keberadaannya maka sia-sia, harta itu tidak akan dapat digunakan.

Apakah otak di anggap sebagai pikiran kita? Ketika saya membabarkan *Dhamma* di negara-negara Barat, saya bertanya pada mereka, di manakah pikiran berada? Mereka menjawab bahwa pikiran terletak di dalam otak. Jika kita menganggap bahwa otak dan pikiran adalah mesin, maka otak merupakan perangkat keras dan pikiran adalah perangkat lunaknya. Otak hanya organ, otak tidak dapat menangkap sebuah objek. Adalah pikiran yang menangkap objek dan oleh karena itu pikiran dan otak tidak sama.

Kita memiliki enam pintu indera, "pintu" yang disebut artinya adalah saluran. Sebagai contoh, suara terkirim ke kita melalui telinga,

sehingga pikiran dapat menghasilkan reaksi terhadap suara dan dengan demikian ia dikenal sebagai sebuah “pintu”. Keenam pintu-pintu indera adalah mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran. Dua pintu indera selalu bekerja secara bersamaan, yakni pintu pikiran bersama-sama dengan salah satu dari lima pintu indera yang tersisa.

“Pikiran” adalah yang mengetahui objek, tetapi di manakah pikiran berada? pikiran muncul di pintu indera. Kesadaran mata muncul pada pintu mata, kesadaran telinga muncul pada pintu telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, kesadaran tubuh dan kesadaran pikiran semua muncul pada pintu-pintu indera mereka masing-masing. Sebagai contoh, sekarang semua orang bisa mendengar suara saya ketika saya menguraikan ajaran, tetapi tahukah anda dari mana ia hadir? Dari telinga. Jika tidak ada telinga, dapatkah anda mendengar suara saya? Tidak. Pikiran yang muncul pada pintu telinga dikenal sebagai kesadaran telinga. Pikiran/ kesadaran (*citta*) dan kesadaran (*viññāṇa*) merujuk pada arti yang sama.

Objek dari pintu mata adalah bentuk (*rūpa*), objek dari pintu telinga adalah suara, objek dari pintu hidung adalah wangi-wangian, objek dari pintu lidah adalah rasa dan objek dari pintu jasmani adalah sentuhan. Lalu apa yang menjadi objek dari pintu pikiran?

Pintu mata hanya dapat melihat bentuk masa sekarang, ia tidak akan bisa menangkap bentuk di masa lalu. Hal serupa berlaku untuk pintu telinga, pintu hidung, pintu lidah dan pintu tubuh. Mereka hanya mampu menangkap objek-objek masa sekarang. Pintu indera manakah yang dapat menangkap objek dari masa lampau? Ia adalah pintu pikiran. Objek dari pintu pikiran adalah *dhamma*, yang mana termasuk fenomena fisik, fenomena mental (pikiran dan faktor-faktor mental), konsep dan *Nibbāna*. Berpikir (*saññā*) merupakan salah satu dari faktor-faktor mental (*cetasika*), yang termasuk *Dhamma*. Fungsi dari berpikir disini adalah untuk mengingat. Objek-objek masa lampau dari ke enam pintu indera, seperti gambaran-gambaran, suara dan konsep dapat diingat. Ketika kita mengingat masa lampau, ini adalah saat di

mana kesadaran batin memperoleh ingatan-ingatan masa lampau sebagai objeknya.

SEBAB DAN KONDISI YANG MENYEBABKAN ADANYA PIKIRAN

Pada saat kita mencatat dengan perhatian penuh dengan benar, kita akan paham bagaimana pikiran bekerja.

Sekarang ketika saya sedang membabarkan *Dhamma*, suara saya mencapai telinga dan kesadaran telinga muncul. Sebelum anda mendengar suara apapun, kesadaran telinga tidak muncul; sebelum suara apapun ditimbulkan, kesadaran telinga juga tidak muncul. Agar kesadaran telinga muncul, diperlukan empat sebab: kepekaan telinga[2] (*sota-pasāda*), suara, ruang dan perhatian (*manasikāra*). Ketika keempat sebab terpenuhi, kesadaran telinga muncul dan kemudian lenyap dengan segera. Di saat saya diam, tak seorang pun yang mendengar apa-apa, sehingga kesadaran telinga tidak muncul. Ketika saya lanjut berbicara, setiap orang lanjut mendengar dan kesadaran telinga terus-menerus timbul. Dengan demikian, tak ada seorang pun yang menciptakan kesadaran telinga anda, ia timbul atas dasar sebab dan kondisi yang berlaku.

Timbulnya kesadaran mata juga memerlukan empat sebab: kepekaan mata, bentuk, cahaya dan perhatian (*manasikāra*). Di saat keempat sebab dan kondisi ini terpenuhi, kesadaran mata timbul. Ketika seseorang melihat dan mengetahui objek, kesadaran mata ada pada saat itu, kesadaran mata timbul dan kemudian segera tenggelam.

Ketika lidah kontak dengan rasa, kesadaran lidah muncul. Kita tahu dan sadar apabila rasanya berubah dari saat ke saat; satu saat ia pedas, saat lainnya asam, saat berikutnya manis. Ketika kita mencatat

---

[2]Kepekaan telinga (sotapasāda): Ia dapat ditemukan di dalam lubang telinga, "di sebuah tempat berbentuk seperti gagang jari dan dikelilingi oleh bulu-bulu halus berwarna coklat"; ia merupakan zat sensitif yang mencatat suara dan berfungsi sebagai landasan fisik dan pintu bagi kesadaran telinga.

dengan perhatian penuh yang benar, kita akan mampu menangkap rasa yang berbeda-beda dari tiap-tiap gigitan.

Pada saat tubuh menyentuh sesuatu, kesadaran tubuh timbul. Ada tiga jenis objek untuk disentuh oleh tubuh: apa saja yang keras atau lembut merupakan unsur tanah (*pathavīdhātu*); apa saja yang dingin atau panas merupakan unsur api (*tejodhātu*); apa saja yang bergerak atau statis adalah unsur angin (*vāyodhātu*). Unsur air (*āpodhātu*) tidak dapat dirasakan melalui sentuhan. Meskipun kita bisa merasakan panas dan dingin, lembut dan keras, begitu pula dengan gerakan dari air, ini bukan merupakan karakteristik dari air. Bahkan sesungguhnya ini adalah karakteristik dari unsur tanah, api dan angin. Fungsi dari unsur air adalah untuk menyatukan bentuk (*rūpa*) satu sama lain untuk menjadi satu kesatuan. Ini tercatat dalam *Abhidhamma* dan kita dapat mengalaminya sendiri.

KETIDAKKEKALAN DAN TANPA AKU

Kehidupan dihasilkan dari bekerjanya fungsi keenam pintu indera. Selain ini, tidak ada lagi hal lain. Pada saat kita menyadari bagaimana batin dan jasmani berproses, sesungguhnya kita tidak akan dapat menemukan ”Aku”. Yang mana adalah ”Aku”? Pikiran melakukan tugasnya, mengetahui dan sadar akan objeknya; mata melakukan tugasnya, melihat; telinga melakukan tugasnya, mendengar; tubuh melakukan tugasnya, menyentuh. Siapa sesungguhnya yang melihat, mendengar, merasa dan berpikir?

Dhamma yang dibabarkan Buddha sangat jelas. Akan tetapi disebabkan oleh kegelapan batin, kita mengabaikan *Dhamma* karena kebiasaan kita yang sering lupa. Kita dihanyutkan oleh ketidaktahuan, sehingga kita tidak dapat memahami fenomena alami yang sesungguhnya. Apa yang sesungguhnya kita pahami adalah konsep. Oleh sebab itu, untuk melenyapkan ketidaktahuan, kita harus mengetahui dengan jelas bagaimana kemunculan objek, berubah dan lenyap di setiap saat.

Gerakan-gerakan dari perut, kembungnya perut pada saat ini, apakah sama dengan kembungnya perut di saat berikutnya? Beberapa orang berkata, ”saya mengamati kembung dan kempis perut sepanjang hari, semuanya sama”. Ini adalah mencatat tanpa kepedulian. ini diibaratkan seperti mencatat bahwa hutan adalah hijau dan beranggapan bahwa semua pohon memiliki warna hijau yang sama.

Tiap-tiap gerakan kembung dan kempis perut berbeda dan pikiran yang mengetahui juga berbeda. Gerakan dari perut mungkin mengambil waktu lebih panjang atau lebih pendek, kadang-kadang gerakan tersebut bisa lambat atau cepat. Kita harus tahu dengan jelas dan sadar bagaimana gerakan timbul, berubah dan tenggelam. Di antara faktor-faktor tersebut tidak ada ”Aku”. Apabila kita memahami ini, kebijaksanaan kita akan tumbuh.

Siapa yang mendengar, melihat dan makan? Ketika kita memahami proses dari jasmani dan batin kita, kita tidak lagi bisa menemukan ”Aku”. Tanpa adanya ”Aku”, darimana adanya ”istri aku”, ”rumahku”, ”mobilku”, ” vihāraku”? Tubuh ini bukan ”milikku” juga, karena tubuh memiliki sebab dan akibatnya sendiri, timbul dikarenakan sebab dan kondisi. Semua masalah teratasi. Hanya ketika seseorang sepenuhnya memahami ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan tanpa diri (*anattā*) setiap saat, seseorang menjadi apa yang kita sebut seorang bijak. Saya bisa membabarkan ajaran-ajaran dari dalam Tripitaka kepada anda semua, tetapi anda harus berlatih dan mengalami langsung agar kebijaksanaan muncul. Hanya dengan mendengarkan *Dhamma* tidak ada pemahaman yang pasti dan tanpa pengalaman langsung, ajaran tidak akan dapat menembus batin anda.

Dhamma sangat dalam dan sulit untuk dijumpai. Buddha berkata kebijaksanaan jenis ini melampaui logika, pengambilan kesimpulan dan pemikiran (*atakkāvacara*). Hanya para bijaksana bisa mengetahui (*paṇḍita-vedaniya*), hanya seseorang dengan kebijaksanaan sesungguhnya akan mengerti. Tanpa ajaran Buddha,

kita hanya semata dapat merenungkan untuk 100 tahun sebab-sebab dan kondisi yang berhubungan dengan kemunculan dari batin, maupun proses dari batin, tanpa memahami hakekat kebenarannya. Oleh karena itu kita seharusnya memberi penghormatan paling tulus kepada Buddha yang Maha Tahu (*sabbaññutā-ñāṇa*).

Kebijaksanaan dalam *Dhamma* dapat dialami dan dipahami oleh kita sendiri. Ketika kita mempraktikkan meditasi *vipassanā* dan kebijaksanaan berkembang, kebijaksanaan ini akan menuntun kita ke jalan yang benar dari *Dhamma* untuk tahap kemajuan batin kita selanjutnya.

PENYELIDIKAN KE DALAM DIRI SENDIRI

Berlawanan dengan ilmuwan-ilmuwan yang melakukan penyelidikan terhadap faktor-faktor diluar dirinya, kita mempraktikkan meditasi *vipassanā* untuk menyelidiki ke dalam diri kita sendiri, untuk mengamati jasmani dan batin kita sendiri. Buddha telah terbebas dari penderitaan melalui penyelidikan dari dalam dirinya. Jalan menuju penyelidikan dalam diri sendiri ini adalah metode yang diajarkan oleh Buddha, dengan demikian, kita juga akan menyelidiki hakekat kebenaran hidup dari dalam diri kita sendiri.

Dalam retret, kita berlatih sepanjang hari dan mencatat setiap saat dengan waspada. Ketika kita bangun tidur pada pagi hari, sebelum membuka mata dan menggerakkan tubuh, kita sadar bahwa batin terbangun, dan kita mencatat ”terbangun, terbangun”. Suara dari pemukulan papan kayu(bel bangun pagi) menyentuh telinga, ”tok, tok, tok”, dan kita catat ”mendengar, mendengar”. Pikiran mengetahui, saya perlu bangun. Kita harus mencatat diri kita sendiri dengan pelan membuka mata, pelan-pelan bangun, turun dari tempat tidur, berdiri, berjalan, membuka dan menutup pintu, mencuci muka dan lain sebagainya. Kita harus catat dan amati setiap gerakan. Tanpa pencatatan, pikiran akan menjadi terganggu. Kita harus catat setiap saat untuk mempertahankan perhatian penuh yang benar sepanjang

hari, hingga waktunya untuk tidur. Jika kita tidak mencatat dengan waspada, kita tidak akan mampu memahami bagaimana batin dan jasmani kita berproses. Apa yang kita pelajari di dalam meditasi *vipassanā* adalah merupakan kebenaran dari fenomena alami. Pengetahuan ini tidak dapat diperoleh dengan segera. Semakin lama anda belajar, pengalaman dan pemahaman anda akan menjadi semakin dalam dan maju.

APAKAH PIKIRAN BENAR-BENAR ADA?

Ketika pikiran timbul, pikiran tenggelam dengan segera, tidak benar-benar berwujud. Meskipun begitu, banyak orang salah dan percaya bahwa pikiran ada untuk selamanya sehingga menyebutnya sebagai jiwa atau "*jīva-atta*". Buddha mengatakan bahwa adalah salah untuk percaya bahwa pikiran selalu ada.

Sebelum Boddhisatta mencapai ke-Buddha-an, Hinduisme sangat populer di India. Hinduisme percaya akan keberadaan roh. Tetapi tidak diketahui dari mana roh tersebut berasal. Oleh sebab itu, melalui kesimpulan dan pemikiran, penganut Hindu menyimpulkan bahwa pikiran yang abadi diberikan oleh jiwa tertinggi (*paramātmā*). Akan tetapi, apabila seseorang ingin mengetahui dari mana jiwa tertinggi tersebut berasal, mereka tidak memiliki jawaban.

Buddhisme tidak percaya adanya roh, ini merupakan kenyataan yang diakui dengan baik, tetapi beberapa Buddhis masih menyembah roh atau arwah di kuil. Beberapa bahkan percaya bahwa ketika seorang manusia meninggal dunia, rohnya tetap berada di dalam tubuh selama 8 jam berikutnya dan oleh karena itu orang tidak boleh memindahkan jasad tersebut. Bagi mereka yang tidak memiliki keyakinan Buddhis yang kokoh dan mereka yang belum memperoleh kebijaksanaan dari meditasi, mereka tidak mampu memahami bahwa sesungguhnya roh itu tidak ada.

Setelah Boddhisatta mencapai ke-Buddha-an, ceramah *Dhamma* Beliau yang pertama tercatat di dalam *Dhammacakkappavattana*

Sutta. Di dalam sutta ini, beliau menjelaskan bagaimana memahami Empat Kebenaran Mulia dan mengembangkan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Buddha membabarkan *Dhamma* ini pada saat bulan purnama di bulan Juli. Setelah itu, Beliau menyampaikan ceramah tentang *Anattalakkhaṇa Sutta*.

Buddha mengajarkan tentang tanpa diri, yang menentang ajaran dari "jīva-atta" yang tersebar luas pada jaman itu. Banyak pertapa keluar untuk berdebat dengan Buddha. Buddha berkata, ada empat jenis "diri" (*attā*), yang dipercaya oleh para pertapa:

(1) *Sāmi atta*: mendukung bahwa jasmani dan batin berada di bawah kendali "diri". Sang "diri" merupakan tuan dari jasmani dan batin.

(2) *Nivāsī atta*: mendukung bahwa sang "diri" hidup di dalam tubuh. Mereka yang percaya bahwa "diri" ada di dalam tubuh, percaya bahwa arwah meninggalkan tubuh di saat seseorang meninggal dunia.

(3) *Kāraka atta*: menganggap bahwa sang "diri" sedang berjalan, duduk, berbaring, melihat, mendengar dan bergerak dan lain sebagainya. Semua perbuatan mengandung "diri".

(4) *Vedaka atta*: menganggap bahwa adalah "diri" yang mengalami perasaan menyenangkan atau perasaan menyakitkan. Sebagai contoh, ketika sakit kepala muncul, mereka menganggap bahwa adalah sang "diri" yang mengalami sakit kepala.

Pandangan salah demikian hanya bisa dilenyapkan ketika seseorang mencapai tahapan pemasuk arus (*sotāpanna*).

Kecepatan timbul dan tenggelamnya pikiran adalah sangat cepat sekali. Buddha berkata, pikiran timbul dan tenggelam sepuluh triliun kali dalam sekejap saja. Ketika pikiran timbul dan tenggelam terus-menerus dengan kecepatan tinggi, kita dengan salah mempercayai bahwa pikiran ada selamanya. Akan tetapi kenyataannya seperti air sungai yang mengalir dengan kecepatan tinggi, setiap aliran air

merupakan yang baru. Sama halnya, pikiran yang mempertahankan kesadaran terus-menerus adalah baru, yang dalam Pali dikenal sebagai "*nadī soto viya*" (seperti sungai), berarti kejadian yang timbul dan tenggelam dari pikiran kita terjadi satu demi satu, seperti air yang mengalir.

Bagaimana pikiran kita timbul dan tenggelam pada kecepatan tinggi? Selama ceramah *Dhamma* ini anda melihat saya dan secara bersamaan bisa mendengar suara saya, namun anda juga dapat merasakan sakit pada tubuh anda dan sebagainya. Kita bisa merasakan dan mengetahui banyak hal dalam waktu yang sama. Ini dikarenakan ada banyak pikiran yang timbul dan tenggelam secara terus-menerus dalam kecepatan tinggi. Seperti tenaga yang dihasilkan oleh mesin yang sedang berputar, tubuh kita dapat berbicara dan bergerak dan ini merupakan kekuatan dari pikiran.

Pikiran timbul dan tenggelam secara terus-menerus. Maka dari itu sebuah pikiran yang abadi dan permanen tidak benar-benar ada. Kita gunakan mancis sebagai kiasan, mancis terbentuk dari pemantik, gas dan roda pemantik, dan lain sebagainya. Untuk menghasilkan api, banyak faktor yang diperlukan. Apabila tidak ada pemantik atau bagian-bagian lain yang membentuk mancis tersebut, atau jika seseorang tidak memutar roda pemantik, api tidak akan muncul. Tetapi, apakah ada api di dalam mancis? Jika ada api di dalam mancis, maka ketika kita meletakkan mancis tersebut di dalam saku kita, mancis akan mulai membakar. Dengan demikian, tidak ada api di dalam mancis. Lalu dimanakah api tersebut? Api ada ketika sebab dan kondisi terpenuhi.

Sekarang kita memakai lilin sebagai sebuah contoh. Kita bisa melihat bahwa api yang dihasilkan dengan menyalakan lilin kelihatannya benar-benar ada. Sesungguhnya api tersebut dihasilkan dengan memenuhi semua sebab dan kondisi pada setiap saat. Sejak sumbu, lilin, oksigen demikian pula dengan sebab dan kondisi lainnya terpenuhi, maka lilin terus menyala. Kita hanya melihat kelanjutan

dari nyala api, tetapi kita tidak memperhatikan timbul dan tenggelamnya nyala api pada setiap saat. Lilin jadi lebih pendek setelah semakin lama menyala. Maka pertanyaannya adalah, kemana lilin itu pergi? Lilin telah terbakar, padam. Ketika lilin terbakar habis, api juga akan mati.

Demikian pula, keberadaan hidup kita mempunyai sebab dan kondisinya sendiri: makanan, cuaca, *kamma* dan pikiran. Di saat ini semua terpenuhi, hidup dapat berjalan terus. Akan tetapi apabila salah satu dari sebab-sebab ini tidak terpenuhi, hidup kita berakhir. Dengan memahami fenomena alami dari kehidupan, kebijaksanaan akan berkembang. Sekali terbebas dari kekotoran batin, alhasil seseorang akan menjadi orang bijak.

Bab 4

Berkembangnya Kebijaksanaan

PENERAPAN DAN REALISASI AJARAN

Pembelajaran *Dhamma* dapat dibagi menjadi tiga kategori,

(1) Teori (*pariyatti*): merujuk pada pembelajaran doktrin-doktrin di dalam *Suttanta, Vinaya* dan *Abhidhamma*.

(2) Penerapan(*paṭipatti*): merujuk pada penerapan dan realisasi berdasarkan pembelajaran tiga kelompok, yakni moralitas (sīla), konsentrasi (samādhi) dan kebijaksanaan (paññā).

(3) Pandangan terang (*paṭivedha*): merujuk pada realiasi atas empat Jalan supraduniawi (*magga*), empat Buah supraduniawi (*phala*) dan *Nibbāna*, juga dikenal sebagai sembilan *Dhamma* supraduniawi (*nava lokuttara Dhamma*).

TIGA JENIS PENGETAHUAN

Ada tiga jenis pengetahuan atau kebijaksanaan (*paññā*):

(1) Pengetahuan dari pembelajaran (*suta-mayā paññā*): pengetahuan yang diperoleh lewat mendengarkan doktrin-doktrin.

(2) Pengetahuan dari pemikiran/ analisa (*cintā-mayā paññā*): setelah seseorang memperoleh pengetahuan melalui pembelajaran, dari tahap ini adalah kebijaksanaan yang seseorang peroleh melalui pemikiran/ analisa. Ketika ada

pemahaman lebih jelas tentang doktrin melalui pemikiran/ analisa, keyakinan akan muncul.

(3) Pengetahuan dari pengembangan batin (*bhāvanā-mayā paññā*): kebijaksanaan yang berkembang melalui pengembangan batin. Setelah mendengarkan doktrin tentang fenomena alami kehidupan, ajaran-ajaran yang menjelaskan bagaimana jasmani dan batin timbul dan tenggelam, seseorang melaksanakan latihan meditasi *vipassanā*. Melalui latihan, batin yogi berkembang setahap demi setahap meningkatkan pengalaman/ pengertian langsung dalam pengembangan batin. Inilah bagaimana kita mencapai *bhāvanā-mayā-paññā*, yang berarti kebijaksanaan yang diperoleh melalui pengalaman langsung yang telah dialaminya sendiri.

PENGETAHUAN DARI PEMBELAJARAN

Buddha mengajarkan kita bahwa ada delapan metode tentang bagaimana dapat mengembangkan kebijaksanaan melalui pembelajaran (*suta-mayā paññā*):

(1) Mendengarkan (*suṇeyya*): mendengar dengan teliti dan jelas.
(2) Berpikir/ Analisa (*cinteyya*): memikirkan/ menganalisa apakah yang didengar masuk akal.
(3) Mengajukan pertanyaan (*puccheyya*): bertanya pada saat yogi memiliki keraguan.
(4) Melafal (*bhāseyya*): melafal ajaran beberapa kali dan mengingatnya di dalam batin.
(5) Merenungkan (*vicareyya*): menggunakan logika untuk menganalisa dan mengambil kesimpulan.
(6) Menuliskannya (*likheyya*): mencatat ajaran tersebut dengan pena dan kertas.
(7) Praktik (*sikkheya*): berlatih atau melakukan pengembangan batin.
(8) Menghafal (*dhāreyya*): menghafalkan ajaran.

Ingatan tidak baik yang disebabkan oleh kegelapan batin dan kekotoran di dalam batin kita. Pada jaman kehidupan Buddha, batin orang-orang lebih murni, sehingga mereka dapat mengingat perihal yang telah mereka dengar atau lihat. Pelayan utama Buddha, Yang Mulia Ānanda mampu mengingat dan melafal semua ceramah dan ajaran Buddha. Apabila Yang Mulia Ānanda tidak hadir di saat Buddha memberikan ajaran *Dhamma*, maka Buddha akan mengulangi ajaran yang tidak didengar Yang Mulia Ānanda. Ini merupakan kesepakatan antara Buddha dan Yang Mulia Ānanda.

Buddha mengajarkan *Dhamma* selama 45 tahun dan tidak memiliki seorang pembantu tetap selama 20 tahun pertama. Pada saat Buddha berusia 55 tahun, Buddha mengadakan sebuah pertemuan dengan para bhikkhu dan mengatakan bahwa Beliau memerlukan seorang pelayan yang dapat dipercaya. Banyak murid-murid senior yang mengajukan diri untuk menjadi pelayan Buddha, tetapi Buddha menolaknya. Akhirnya, Yang Mulia Ānanda – sepupu Buddha yang terpilih. Yang Mulia Ānanda mengajukan delapan permintaan, dan salah satunya adalah apabila Buddha memberikan ajaran *Dhamma* pada saat beliau tidak hadir, maka Buddha harus mengulangi ajaran tersebut kepadanya. Buddha mengabulkan permintaan Yang Mulia Ānanda.

Ilmuwan-ilmuwan modern merasa bahwa apabila seseorang mampu mengingat dengan baik, hal ini disebabkan oleh otak yang kuat. Faktanya, ini berhubungan dengan pikiran, karena ingatan adalah milik bentuk-bentuk mental (*cetasika*). Jika pikiran murni, ingatan seseorang akan baik. Jadi, apakah Yang Mulia Ānanda mencapai ke-Arahat-an ketika beliau menjadi pelayan Buddha? Kenyataannya, Yang Mulia Ānanda hanya mencapai tahapan pemasuk arus (*sotāpanna*) pada saat itu. Beliau mencapai ke-Arahat-an tiga bulan setelah Buddha memasuki *parinibbāna.*

Pikiran kita dipenuhi oleh kegelapan batin dan kekotoran, itulah sebabnya kita sering lupa apa yang kita baca. Ketika pikiran

terganggu, kekuatan batin kita menjadi lemah. Pada jaman Buddha, teknologi belum maju. Pada jaman itu tidak ada internet, telepon, komputer atau lampu; seseorang hanya dapat bergantung pada kuda, lembu atau berjalan kaki untuk mencapai tujuan seseorang. Di waktu itu tidak ada teknologi dan dengan kondisi materi yang miskin, batin orang tidak terpikat pada banyak hal. Karenanya kekuatan batin mereka lebih besar daripada kekuatan materi. Dewasa ini, karena perkembangan teknologi, kondisi materi kita sangat maju. Ini menyebabkan batin kita menjadi tertarik pada berbagai godaan, menciptakan pikiran yang tidak murni dan oleh karena itu kekuatan batin kita lebih lemah dari apa yang dimiliki leluhur kita.

JALAN YANG SULIT DAN JALAN YANG MUDAH

Pada kehidupan masyarakat modern sekarang ini, pernahkah anda menemui seorang *Arahat*? Pertanyaan ini tidak mudah dijawab. Mengapa? Hanya seorang *Arahat* mengetahui *Arahat* yang lain, seorang manusia biasa tidak mampu mengetahuinya dengan pasti. Kita belum mencapai ke-Arahat-an dan dengan demikian kita tidak memiliki kebijaksanaan tersebut untuk memastikan siapakah seorang telah menjadi *Arahat*. Pada jaman Buddha, ada seorang bhikkhu yang mencapai ke-Arahat-an. Murid beliau membantunya mencuci jubah dan mangkuk makannya, sekaligus juga menyediakan makanan beliau tanpa mengetahui bahwa gurunya adalah seorang *Arahat*. Suatu hari, dia bertanya kepada gurunya, ”Guru, saya belum pernah melihat seorang *Arahat* sebelumnya, apakah seorang *Arahat* itu?” Gurunya menjawab, ”Ya, sangat sulit bagi kita untuk mengetahui siapa seorang itu *Arahat*. Terkadang kita bahkan tidak sadar bahwa seorang *Arahat* berada di depan kita.”

Pada jaman Buddha, ada banyak sekali *Arahat*, tapi kenapa *Arahat* sangat jarang terlihat atau terdengar di jaman modern ini? Jawabannya sangat sederhana, manusia seringkali memilih cara mudah untuk mendapatkan manfaat yang sama.

Sebagai contoh, sebelum pesawat terbang diciptakan, bila seseorang ingin bepergian dari India ke Taiwan, seseorang perlu melakukan perjalanan melalui jalan darat atau air. Perjalanan tersebut akan panjang dan berbahaya yang mungkin membuat seseorang kehilangan nyawa. Cara lain yang lebih mudah adalah bermeditasi di bawah sebuah pohon besar, tutup mata dan melatih batin. Konsentrasi meditatif dapat mengembangkan kekuatan supranatural seperti mata dewa, telinga dewa, kekuatan mengetahui pikiran orang lain, kekuatan tanpa rintangan yang dapat dilakukan oleh tubuh dan kekuatan lainnya. Ketika seseorang bisa mengendalikan batin, seseorang bisa menggunakan kekuatan tanpa rintangan yang dapat dilakukan tubuh untuk bepergian dari India ke Taiwan. Biasanya perlu melakukan perjalanan selama 8 hingga 9 jam lewat udara, tetapi dengan menggunakan kekuatan batin, seseorang dapat mencapai tujuan ini dalam 10 menit. Di jaman di mana standar materi masih terbatas dan tidak ada telekomunikasi, internet atau teknologi dasar, cara manakah yang lebih gampang? Bermeditasi di bawah pohon lebih gampang. Oleh sebab itu, banyak orang memilih cara demikian pada waktu itu. Mereka melaksanakan dengan sungguh-sungguh dan dengan keyakinan diri, akhirnya berhasil mengembangkan kekuatan supranatural dengan menggunakan kekuatan dari batin mereka.

Dalam masyarakat sekarang ini, jika kita ingin pergi ke India, kita hanya perlu menelepon biro perjalanan atau menjelajah layanan online, memesan tiket pesawat dan tiket tersebut akan dikirim kepada anda. Lalu, kita pergi ke bandara untuk naik pesawat demi mencapai tujuan kita. Di jaman modern dengan kekuatan materi mutakhir ini adalah cara yang sederhana. Tidak ada seorang pun yang akan memilih duduk di bawah pohon untuk bermeditasi lagi. Karena itu, bagaimana kita bisa berharap dapat dengan mudah bertemu *Arahat*?

Sekarang ini, sangat sedikit Buddhis sejati yang masih tersisa, apalagi *Arahat*. Kebanyakan dari mereka yang tersisa ini hanya berharap untuk bergantung pada kekuatan-kekuatan di luar dirinya

sendiri. Mereka berdoa dan memuja di mana mereka pergi untuk memenuhi nafsu duniawi mereka. Buddhis sejati bergantung pada diri mereka sendiri untuk memperoleh tujuan akhir dari pembebasan. *Dhamma* sejati ada untuk 5000 tahun dan Buddha memasuki *parinibbāna* sudah terjadi 2600 tahun yang lalu. *Dhamma* sejati akan lenyap 2000 tahun lagi. Kita semua sangat beruntung dapat bertemu dengan *Dhamma* sejati. Oleh karenanya, jangan sia-siakan kesempatan ini, kita semua harus tekun dalam pengembangan batin kita.

PENGETAHUAN MELALUI PENGEMBANGAN BATIN

Melalui praktik *Dhamma* sungguh-sungguh (*paṭipatti*), kita akan mencapai pengetahuan berdasarkan perkembangan mental (*bhāvanā-maya-paññā*). ”*Bhāvanā*” dalam bahasa Pali berarti pengembangan, peningkatan atau pertumbuhan dari objek tertentu. Melalui praktik meditasi *vipassanā*, pengalaman kita akan menjadi lebih maju, mendalam dengan lebih banyak praktik dan dengan waktu yang lebih panjang dalam praktik, kebijaksanaan kita akan bertambah. Buddha mendorong murid-murid beliau untuk berusaha sungguh-sungguh dan terus-menerus (*appamādena sampādetha*), dalam melakukan *Bhāvanā* (pengembangan batin) dengan perhatian penuh yang benar.

Selama meditasi duduk, kita harus mencatat gerakan-gerakan dari perut. Ketika konsentrasi dan perhatian penuh berkembang, kita tidak akan lupa mencatat objek. Pemasuk arus (*sotāpanna*) dan yang sekali kembali (*sakadāgāmī*) masih belum menyempurnakan konsentrasi dan perhatian penuh, tetapi mereka telah menyempurnakan sila mereka dan tidak akan melanggar sila lagi. Karena itu mereka dikenal sebagai ”orang yang memenuhi sila” (*sīlesu paripūrakārī*). Yang tidak kembali lagi (A*nāgāmī*) dan *Arahat* telah menyempurnakan perhatian penuh dan konsentrasi. Mereka mampu mencatat dengan jelas bagaimana jasmani dan batin timbul

dan tenggelam setiap saat dan dengan demikian mereka di kenal sebagai ”orang yang memenuhi konsentrasi” (*samādhismiṃ paripūrakārī*). Oleh karena mereka bisa mengamati setiap waktu tanpa lalai, para bijaksana ini tidak akan dikendalikan oleh kegelapan batin.

Kita harus selalu mempertahankan pengamatan dan perhatian penuh kita. Terkecuali pada saat kita tidur, pikiran kita terus mengamati objek. Ketika pikiran memperhatian objek dengan sungguh-sungguh, ketidakkekalan yang terjadi pada setiap saat akan terlihat dengan jelas. Terkadang, kemajuan yang kita harapkan tidak muncul, tetapi bahwa apa yang tidak kita harapkan sebaliknya terjadi. Seseorang harus memahami bahwa ketika ada sebab, akan ada akibat. Apabila tidak ada sebab, tidak peduli apa yang kita harapkan, maka tidak akan terjadi. Sebaliknya, jika ada sebab, maka pasti ada akibat/hasil yang terjadi, karena ini adalah proses dari fenomena alami. Oleh karena itu, seseorang yang menyebabkan sebuah tindakan dilakukan, maka seseorang harus menerima apapun akibat/ hasil yang terjadi.

LIMA METODE UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DENGAN PENGEMBANGAN BATIN

Bagaimana memperoleh pengetahuan dengan pengembangan batin (*bhāvanā-maya-paññā*) melalui praktik *Dhamma* dengan sungguh-sungguh (*paṭipatti*)? Buddha menjelaskan ada 5 (lima) metode.

(1) Melakukan praktik Dhamma dalam jangka panjang (cirakāla-bhāvanā)

Praktik *Dhamma* jangka pendek tidak cukup, kita perlu menghabiskan 2 tahun, 3 tahun, 5 tahun, 10 tahun dan bahkan seumur hidup kita. Dalam konteks praktik satu hari, untuk melakukan praktik jangka panjang (*cirakāla-bhāvanā*) berarti melatih pikiran kita mengamati objek, semakin lama semakin tajam. Jika pikiran kita

memberikan perhatian ke objek sesaat dan menjadi terganggu di saat berikutnya, pikiran tidak berdaya. Hanya ketika pikiran mengamati objek dalam waktu yang lama, pengetahuan langsung kita terhadap objek akan lebih jelas dan lebih mendalam.

Ketika kita mempelajari pengetahuan dan ketrampilan yang bersifat duniawi, kita tidak akan mampu menguasainya dalam tempo waktu singkat. Apabila kita bisa bertahan terus dengan pembelajaran kita tiap hari, tiap minggu, tiap bulan, tiap tahun, pada akhirnya kita akan mampu menguasai pengetahuan dan ketrampilan yang diharapkan. Ini merupakan arti dari *cirakāla-bhāvanā*.

Setelah 2600 tahun sejak Buddha mencapai ke-Buddha-an dan *Dhamma* sejati yang diajarkan Buddha masih bertahan di dunia ini. Kita tidak tahu pasti berapa banyak kesempurnaan (*pāramī*) yang telah kita kumpulkan. Barangkali kita telah mempraktikkan dan mendengar tentang meditasi *vipassanā* pada kehidupan-kehidupan kita sebelumnya dan sebagaimana ini merupakan kekuatan pendorong dari kesempurnaan (*pāramī*) kita, oleh karenanya kita memiliki tekad untuk mempelajarinya. Kekuatan pendorong ini akan memotivasi kita untuk mencari tahu tempat-tempat yang memungkinkan kita untuk belajar meditasi *vipassanā*, agar kita dapat bertemu dengan *Dhamma* jenis ini dalam kehidupan ini juga. Selama 40 hari meditasi intensif, jika kesempurnaan (*pāramī*) terpenuhi, seseorang akan mampu mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*) dengan segera. Ini adalah jaminan yang diakui Buddha.

(2) Melakukan praktik Dhamma terus-menerus (nirantara-bhāvanā)

Nirantara-bhāvanā merujuk pada praktik yang dilakukan secara terus-menerus, seseorang harus mengamati dan mencatat setiap saat. Ini seperti permainan *arcade* memukul hamster (sejenis tupai) – seseorang harus terus-terusan memukul untuk mendapatkan kemenangan. Dengan cara yang sama, kita harus mencatat secara

terus-menerus selama praktik agar mendapatkan kemajuan dengan hasil yang baik.

(3) Melakukan praktik Dhamma dengan kesempurnaan (anavasesa-bhāvanā)

Selama latihan meditasi *vipassanā*, seseorang harus memiliki ketetapan hati untuk ”mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*) tanpa menyerah”. Bahkan apabila seseorang terus melakukan latihan meditasi sampai pada saat meninggal, hal ini tidak menjadi masalah, dan seseorang harus tetap bertekad untuk mencapai cita-cita tersebut. Untuk menyelesaikan praktik dengan kesempurnaan (*anavasesa-bhāvanā*), ketetapan hati adalah sangat penting. Ketika beberapa orang melaksanakan meditasi duduk selama satu jam dan mengalami rasa sakit di tubuh, mereka berpikir untuk menyerah dan melapor pada guru pembimbing bahwa mereka tidak sanggup melakukannya. Sensasi dan rasa sakit yang berhubungan dengan meditasi tidak bearti apa-apa dibandingkan dengan rasa sakit dan penderitaan dari penyakit dan kematian. Kita hanya perlu berdiri, lalu rasa sakit akan hilang. Jika ini merupakan rasa sakit yang berhubungan dengan penyakit serius, bahkan dengan perawatan medis, kemungkinan penyakit tersebut tidak akan hilang. Apabila seseorang tidak bisa menahan rasa sakit selama bermeditasi, bagaimana seseorang mencapai *anavasesa-bhāvanā*? Yogi seharusnya punya ketetapan hati untuk mencapai tujuan akhir mereka.

Sebelum dimulainya sebuah sesi meditasi, kita memberi penghormatan kepada Buddha dan bertekad bulat dalam diri kita, ”Tidak peduli apapun yang terjadi, saya tidak akan bangkit selama satu jam!” tekad ini akan memperkuat batin kita. Pada saat memberi penghormatan kepada Buddha, kita mempersembahkan tubuh dan batin kita kepada Buddha dan bertekad kuat di dalam batin, ”Selama satu jam ini, saya ingin bertemu dengan *Dhamma* sejati”. Lalu, di saat kita mulai meditasi duduk, sekali kita berada dalam posisi yang paling

nyaman, kita tidak akan bergerak. Tubuh tidak lagi menjadi milik kita, karena kita telah mempersembahkannya kepada Buddha. Dengan cara ini kita akan dapat melepaskan kemelekatan terhadap tubuh kita. Jika kita dapat membuat batin kita untuk mengamati objek dengan rasa hormat selama satu jam, meditasi kita akan berkembang.

Apabila tidak mengalami kejadian besar selama satu jam, akan mudah untuk mencapai *anavasesa-bhāvanā* selama meditasi duduk. Ada satu kesempatan di mana saya melakukan meditasi duduk dari pukul 5 hingga pukul 6 pagi hari dan terjadi gempa bumi pada pukul 5.25 pagi hari. Pada saat itu, jika saja saya berdiri, saya tahu para yogi akan mulai panik dan melarikan diri. Tidak ada benda yang jatuh ke tanah sehingga tidak berbahaya. Saya teruskan mencatat kembung dan kempis perut, "kembung, kempis, kembung, kempis". Getaran kedua skalanya lebih besar, tetapi getaran ketiga kecil. Pada pukul 6 pagi, saya mendengar suara papan kayu, karena meditasi satu jam telah selesai. *Anavasesa-bhāvanā* telah dicapai. Tekad sedemikian akan memperkuat batin kita untuk latihan meditasi di masa mendatang.

Memiliki keyakinan adalah sangat penting! Orang yang meninggal selama meditasi tidak akan dilahirkan kembali di alam penderitaan. Selama retret meditasi, kita tidak melakukan kamma tidak bajik. Bila kita tenang, damai dan konsentrasi, kita akan dilahirkan kembali ke alam bahagia. Sekalipun kita berharap untuk meninggal selama meditasi, kesempatan menakjubkan seperti itu sulit untuk didapat. Jika kematian sungguh-sungguh terjadi, kita seharusnya menangis gembira, karena ini merupakan akhir yang paling baik. Kecelakaan mobil, kecelakaan udara dan bencana alam bisa saja terjadi, kita bisa meninggal di mana saja. Bila kita dapat meninggalkan dunia ini dalam kedamaian, mengapa tidak?

Oleh karena itu, ketika kita melakukan praktik, harus bertekad untuk tidak bergerak selama satu jam. Prinsip sama berlaku untuk latihan meditasi intensif. Jika yogi telah mendaftar untuk ikut retret, yogi tidak boleh pulang sebelum waktunya, bila pulang maka

anavasesa-bhāvanā tidak akan dapat disempurnakan. Kita harus menyempurnakan ketetapan hati awal, karena ketetapan hati termasuk dalam tekad (*adhiṭṭhāna*), satu dari sepuluh kesempurnaan (*pāramī*). Pada saat kesempurnaan tersebut terkumpul, kita akan mencapai pencerahan.

(4) Melakukan praktik Dhamma dengan rasa hormat (sakkacca-bhāvanā)

Selama melaksanakan praktik seseorang harus penuh rasa hormat, tidak ceroboh ataupun lalai. Seseorang harus memperlambat semua tindakan dan mencatat dengan ketelitian. Jika tidak ada rasa hormat atau berkeyakinan, kita tidak akan dapat berkembang, karena kita tidak mencatat dengan ketelitian. Buddha berkata, seorang manusia tanpa keyakinan adalah seperti seorang yang telah kehilangan tangannya, dia tidak akan mampu memegang apapun. Oleh karena itu, keyakinan adalah sangat penting.

Setelah mendengarkan petunjuk-petunjuk meditasi, apabila kita mengikuti praktik *Dhamma* dengan rasa hormat, kita akan segera memperoleh manfaat. Ketika kita mulai berkonsentrasi, kita akan mampu melihat fenomena yang datang dan pergi, timbul dan tenggelam, beserta seluruh perubahan-perubahan fenomena yang terjadi. Pengalaman-pengalaman ini melampaui penalaran dan pemikiran. Pada saat kita mempunyai perhatian penuh yang benar dan konsentrasi, kebijaksanaan akan berkembang, dan kita akan mengalami fenomena alami yang sesungguhnya.

Ada banyak penderitaan dalam hidup kita yang disebabkan oleh rintangan yang harus kita hadapi seperti keserakahan, kemarahan, ketidaktahuan, kesombongan, kecemburuan, kecurigaan, pandangan salah, gangguan, kemalasan, dogma dan lain sebagainya. Semua rintangan ini menembus batin kita, karenanya pikiran kita menjadi kotor. Pikiran yang kotor, terganggu dan dipenuhi oleh kegelapan batin tidak akan memahami kebenaran. Dalam hidup, kita hanya memiliki batin dan tubuh ini – jika batin telah tiada, orang tersebut

meninggal. Apabila pikiran kita mengamati objek, hanya pikiran yang mencatat dan objek yang diamati ada pada saat itu. Kita dapat memeriksa diri kita sendiri, ketika pikiran mengamati kembung dan kempis perut dan bertanya, apakah batin memiliki keserakahan, kemarahan, kesombongan, kecemburuan, kecurigaan? Jika pikiran mengetahui dengan jelas, tidak akan kacau, dogma atau ilusi dan ketidaktahuan tidak akan ada. Pikiran jenis ini, bebas dari kegelapan batin, pikiran seperti ini disebut sebagai pikiran yang murni (*cittavisuddhi*). Seorang manusia dengan batin yang dipenuhi ketidaktahuan tidak akan melihat kebenaran dari hidup.

Apabila kita melakukan praktik secara terus-menerus dan mengikuti kembung dan kempis perut selama 10 menit, pikiran kita murni selama 10 menit tersebut; jika kita terus-menerus mencatat selama setengah jam, pikiran kita murni selama setengah jam itu. Ketika kondisi pikiran yang murni ini bertahan hingga satu jam, kita akan merasakan kebahagiaan yang luar biasa. Buddha berkata, ”Di antara semua persembahan, penghormatan melalui praktik melaksanakan *Dhamma* (*dhammapūja*) adalah yang tertinggi”. Kita memberi penghormatan kepada Buddha, di saat kita mempersembahkan *anavasesa-bhāvanā* kita yang bernilai satu jam kepada Buddha.

Buddha berkata bahwa batin yang mencatat secara terus-menerus dan yang bebas dari rintangan batin setara dengan batin seorang Arahat. Sekalipun kita tidak seperti itu sepanjang hidup kita, namun pada saat pikiran kita dalam perhatian penuh, batin kita tidak ada bedanya dengan batin para Arahat. Sewaktu kita mencatat, hanya objek dan pikiran yang mengetahui, yang seharusnya ada di sana. Sebagai contoh, selama meditasi jalan, yogi mencatat ”langkah kiri, langkah kanan” atau ”angkat, dorong, turun”. Ketika pikiran mengamati objeknya, konsep apakah kaki tersebut cantik atau tidak, akan tak ada lagi. Biasanya ketika kita melihat hal-hal yang indah, keserakahan akan muncul; ketika kita melihat hal-hal jelek,

kemarahan akan muncul; ketika kita tidak tahu apakah kebenaran itu, ketidaktahuan akan timbul. Sewaktu pikiran mengamati objek, keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan tidak akan dengan mudahnya muncul.

(5) Melakukan Praktik dengan sukacita (abhirati-bhāvanā)

Guru Pembimbing tidak melakukan pengawasan ketat ataupun mengontrol anda. Yogi datang untuk meditasi intensif berdasarkan keyakinan sendiri, jadi jangan merasa tertekan atau stress. Kita seharusnya menyukai praktik, belajar untuk melepas dan jangan pilih-pilih. Tidak peduli apa yang kita lakukan, hal paling penting adalah untuk membuat batin kita mengamati objek meditasi. Selama melakukan praktik, dengan hanya bergantung pada dorongan dari luar, seseorang tidak akan berkembang. Hal yang penting adalah kita harus mencintai praktik, pada saat kita mengembangkan praktik dengan penuh sukacita kita akan maju dengan mudah. Seketika kita maju, kita akan merasa puas. Seketika kita puas, kita akan memperolah manfaat – sebuah batin yang damai dan tenang. Di saat seseorang melihat kebenaran dari hakekat kehidupan dengan kejernihan, maka kebijaksanaan akan berkembang.

Saya berharap bahwa kita semua akan melakukan praktik dalam jangka panjang (*cirakāla-bhāvanā*), praktik secara berkesinambungan (*nirantara-bhāvanā*), praktik dengan penuh hormat (*sakkacca-bhāvanā*) dan praktik dengan sukacita (*abhirati-bhāvanā*). Semoga anda semua mencapai Jalan (*magga*), Buah (*phala*) dan *Nibbāna*!

Bab 5

Faktor-Faktor Pencerahan

PERTANYAAN PANGERAN BODHI

Kesempurnaan (*pāramī*) berbeda antara mahkluk yang satu dengan yang lainnya, sehingga tidak mudah bagi kita untuk mengetahui kapan kita akan mampu mencapai pencerahan.

Pada jaman Buddha, Pangeran Bodhi (*Bodhirājakumāra*), suatu ketika beliau berkata kepada Yang Terberkahi:

> ”Yang Mulia, ketika seorang *bhikkhu* bertemu dengan *Tathāgata* untuk belajar dari beliau, berapa lama yang diperlukan *bhikkhu* tersebut dapat merealisasikan bagi dirinya sendiri dengan pengetahuan langsung, memasuki dan berdiam di dalam mencapai tujuan tertinggi dari kehidupan suci ini, di mana semua orang sepatutnya pergi dari kehidupan rumah menuju kehidupan tanpa rumah?”

Pangeran Bodhi berharap Buddha akan memberikan jawaban dengan sebuah jangka waktu yang pasti, dimana seseorang akan dapat merealisasikan pencerahan, mungkin satu bulan, mungkin dua bulan. Akan tetapi, Buddha menanyakannya sebuah pertanyaan sebagai balasan.

> ”Untuk itu, wahai pangeran, Saya akan bertanya kepadamu sebuah pertanyaan sebagai jawabannya. Jawablah sesuai pilihanmu. Apa pendapatmu, pangeran? Apakah pangeran

mahir dalam seni mengayun tongkat ketika mengendarai seekor gajah?”
”Ya, Yang Mulia, Saya bisa.”
“Apa pendapatmu, pangeran? Seandainya seorang pria datang ke sini dengan berpikir: ’Pangeran Bodhi mahir dalam seni mengayun tongkat ketika mengendarai seekor gajah; saya akan berlatih seni tersebut di bawah bimbingannya.’ Apabila dalam latihan, dia tidak punya keyakinan, dia akan tidak dapat mencapai kemahiran seperti apa yang dapat dicapai oleh seorang yang memiliki keyakinan dalam latihan; apabila dia mengidap penyakit, dia tidak dapat mencapai kemahiran seperti apa yang dapat dicapai oleh orang yang bebas dari penyakit; dan apabila dia suka curang dan berbohong, dia tidak bisa mencapai hasil seperti apa yang bisa dicapai oleh seorang yang jujur dan tulus; apabila dia malas dalam latihan, dia tidak akan bisa mencapai apa yang bisa dicapai oleh seorang yang semangat dan mau berusaha; apabila dia tidak bijaksana, dia tidak bisa mencapai kemahiran seperti apa yang dapat dicapai oleh orang yang bijaksana. Apa pendapatmu, pangeran? Bisakah pria memiliki sifat seperti itu berlatih di bawah bimbinganmu dalam seni mengayun tongkat ketika mengendarai seekor gajah?”
”Yang Mulia, bahkan jika orang itu memiliki salah satu dari kekurangan tersebut, dia tidak dapat berlatih di bawah bimbangan saya, apalagi dengan kelimanya.”
”Apa pendapatmu, pangeran? Misalnya seorang lelaki datang ke sini dengan berpikir: ’Pangeran Bodhi mahir dalam seni mengayun tongkat ketika mengendarai seekor gajah; Saya akan berlatih seni tersebut di bawah bimbingannya.’Apabila dia memiliki keyakinan pada Pangeran, dia bisa mencapai kemahiran seperti apa yang dapat dicapai seorang yang memiliki keyakinan; Apabila dia tidak mengidap penyakit, dia

bisa mencapai kemahiran seperti apa yang bisa dicapai oleh seorang yang tidakberpenyakit; apabila dia jujur dan tulus, dia bisa mencapai hasil seperti apa yang bisa dicapai oleh seorang yang jujur dan tulus; apabila dia bersemangat dan penuhusaha, dia bisa mencapai kemahiran yang bisa dicapai oleh seorang yang bersemangat; apabila dia memiliki kebijaksanaan, dia bisa mencapai hasilyang dapat dicapai oleh seorang yang bijaksana. Apa pendapatmu, pangeran? Bisakah lelaki tersebut berlatih di bawah bimbinganmu dalam seni mengayun tongkat ketika mengendarai seekor gajah?"

"Yang Mulia, bahkan jika dia memiliki salah satu dari kualitas-kualitas tersebut dia dapat berlatih di bawah bimbingan saya, apalagi kelimanya."

"Demikian juga, pangeran, ada lima faktor perjuangan. Apakah lima itu? Di sini seorang *bhikkhu* memiliki keyakinan dan dia meletakkan keyakinannya pada pencerahan *Tathāgata* sebagai berikut: 'Yang Terberkahi telah sempurna, tercerahkan sepenuhnya, sempurna dalam pengetahuan langsung dan pembimbing, guru agung, pengenal segenap alam, pembimbing tiada tara dari manusia yang perlu dijinakkan, guru para dewa dan manusia, yang tercerahkan, yang terberkati."

"Ia terbebas dari penyakit dan kesusahan, memiliki pencernaan baik yang tidak terlalu lemah maupun terlalu kuat, tetapi cukup dan mampu menahan tekanan dari perjuangan."

"Ia jujur dan tulus, dan memperlihatkan dirinya sebagaimana adanya kepada guru dan teman-teman seperjuangannya dalam kehidupan suci."

"Ia bersemangat serta memiliki usaha yang keras dalam meninggalkan hal yang tidak bajik dan mengusahakan hal-hal yang bajik; tabah, melakukan usahanya dengan kokoh dan gigih dalam mengembangkan keadaan bajik."

”Ia bijaksana; ia memiliki kebijaksanaan yang berhubungan dengan timbul dan lenyapnya, pengetahuan yang mulia, yang menembus dan menuntun pada kehancuran total dari penderitaan. Ini adalah ke lima faktor perjuangan.”

KAPAN SESEORANG AKAN TERCERAHKAN?

Kemudian Buddha menjelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

”Pangeran, pada saat seorang *bhikkhu* yang memiliki lima faktor perjuangan ini bertemu *Tathāgata* untuk mendisiplinnya, ia mungkin berdiam tujuh tahun sebelum merealisasikan bagi dirinya sendiri dengan pengetahuan langsung, ia di sini dan kini berdiam dan patuh di dalam tujuan tertinggi dari kehidupan suci, yang demi kepentingan ini di mana orang-orang sepatutnya pergi dari kehidupan rumah menuju kehidupan tanpa rumah.”

”Jangankan tujuh tahun, pangeran. Di saat seorang *bhikkhu* yang memiliki lima faktor perjuangan ini bertemu *Tathāgata* untuk mendisiplinnya, ia mungkin berdiam enam tahun... lima tahun... empat tahun... tiga tahun... dua tahun... satu tahun... Jangankan satu tahun, pangeran,... ia mungkin berdiam tujuh bulan... enam bulan... lima bulan... empat bulan... tiga bulan... dua bulan... satu bulan... setengah bulan... Jangankan setengah bulan, pangeran,... ia mungkin berdiam tujuh hari dan malam... enam hari dan malam... lima hari dan malam... empat hari dan malam... tiga hari dan malam... dua hari dan malam... sehari semalam.”

”Jangankan sehari semalam, pangeran. Di saat seorang *bhikkhu* yang memiliki lima faktor perjuangan ini bertemu *Tathāgata* untuk mendisiplinnya, maka ketika dia diberi bimbingan pada sore hari, ia akan tiba pada keistimewaan di pagi hari; ketika

diberi bimbingan pada pagi hari, ia akan tiba pada keistimewaan di sore hari.”

Di sini, ”tiba pada keistimewaan” merujuk pada ke-*Arahat*-an, bukan hanya tahapan seorang pemasuk arus *(sotāpanna)*. Percakapan antara Buddha dan Pangeran Bodhi tercatat di dalam *Majjhima Nikāya Sutta*: MN 85, *Bodhirājakumāra Sutta*.

Kesimpulannya, setiap orang seharusnya memiliki keyakinan bahwa dengan menyempurnakan lima faktor ini dapat menuntun pada pencerahan, yakni, keyakinan, kesehatan, ketulusan hati, usaha dan kebijaksanaan, seorang akan segera mencapai pencerahan pada waktunya. Kita memiliki jaminan dari Buddha dalam hal ini.

5.1 Keyakinan

KEYAKINAN ADALAH DASAR DARI KAMMA BAIK

Sangat penting bagi kita untuk mempunyai keyakinan (*saddhā*) dalam Buddha, *Dhamma*, *Sangha* dan diri kita sendiri. *Dhamma* dapat membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi semua orang. Keyakinan kita akan kokoh ketika kita berpraktik dan mampu mengendalikan batin kita yang terganggu melalui latihan, kita kemudian bisa mengalami langsung dan memahami fenomena alami. Ketika keyakinan kokoh, *kamma* baik lainnya akan berkembang, karena keyakinan adalah dasar dari *kamma* baik. Kemurahan hati (*dāna*) adalah yang paling mudah dicapai dari semua *kamma* baik. Namun jika seseorang tidak memiliki keyakinan, seseorang akan menyadari bahkan perbuatan baik paling gampang tersebut sulit untuk dilakukan. Sedikit lebih sulit dari kemurahan hati adalah menjalankan *sila* yang seharusnya dijalankan oleh umat awam. Apabila kita tidak mempraktikkan dana tidak akan ada bahaya, tetapi apabila kita tidak menjalankan ke lima *sila*, kita akan bertemu banyak rintangan dan masalah dalam hidup kita.

Kita menjalankan *sila* karena keyakinan kepada ajaran Buddha. Buddha mengajarkan kita untuk tidak membunuh. Tidak peduli apakah sila ini ditetapkan oleh Buddha atau bukan, seorang manusia dengan kebijaksanaan akan berpikir: jika dia membunuh saya, saya akan menderita. Kita tidak berharap dibunuh, dicuri, dibohongi oleh orang lain atau menghadapi perselingkuhan oleh suami atau istri kita. Dengan empati, kita mengerti bahwa seseorang tidak boleh melanggar atau melukai yang lain, karena ini akan membawa penderitaan kepada mereka. Kita menyadari bahwa seseorang seharusnya tidak mabuk-mabukan, karena alkohol mengacaukan pikiran, dan menuntun kita menuju perbuatan melanggar dari pembunuhan, pencurian, perbuatan asusila dan perkataan dusta. Kita tidak boleh melukai makhluk hidup, karena ini sama dengan berharap diri kita sendiri tidak dilukai.

Perbedaan antara manusia dan binatang adalah terletak pada kualitas batin. Manusia mengetahui bagaimana membedakan antara perbuatan yang baik dan tidak baik, yang bermanfaat dan yang tidak bermanfaat, tanpa kemampuan demikian, manusia tidak ada bedanya dengan binatang. Apakah Buddha menetapkan *sila* atau tidak bukanlah hal yang penting, karena ke lima *sila* merupakan tingkat moralitas dasar bagi manusia. Apabila semua manusia melaksanakan kelima *sila*, dunia kita akan damai dan bahagia. Sekarang ini, ada teroris yang menyerang sekolah-sekolah dan masyarakat. Serangan-serangan mereka menyebabkan banyak orang tak berdosa meninggal atau terluka dan dalam prosesnya mereka sering mengorbankan hidup mereka sendiri. Manfaat apakah yang dapat diperoleh? Terkadang binatang lebih baik dari manusia, terutama ketika dilatih secara khusus untuk membantu manusia dalam banyak aspek.

Sewaktu jaman Buddha di Savatthi, terdapat 70 juta orang di kota yang ditempati Buddha, ada 50 juta dari mereka merupakan orang bijak yang telah mencapai pemasuk arus (sotāpanna), dan mereka tidak akan melanggar kelima sila. Ada 20 juta lainnya adalah orang biasa yang baik hati. Mereka sering mendengarkan *Dhamma*,

mempunyai pandangan benar dan mengerti apa yang benar dan salah. Oleh karena itu, mereka tidak berani melanggar sila. Orang tidak perlu mengunci pintu pada malam hari di tempat yang begitu damai dan harmonis, karena tidak ada orang yang akan mencuri dari yang lain. Akan tetapi, dalam masyarakat kita saat ini, pikiran jahat ada di mana-mana dan batin manusia akan menjadi semakin rusak di masa depan.

Adalah penting untuk berkeyakinan dalam *sila.* Monastik memiliki *sila* mereka sendiri dan umat awam harus menghormati dan melindungi *sila* mereka sendiri. Jika kita melanggar *sila*, kita tidak akan merasa damai atau bahagia selama meditasi. Tanpa menjalani *sila* dengan ketat, kita tidak akan mampu berkonsentrasi dan keyakinan tidak akan berkembang. Apabila kita kurang dalam keyakinan, kita tidak akan bisa memperbanyak *kamma* baik kita, sehingga sangat penting bahwasanya kita harus memperteguh keyakinan kita dengan tujuan, supaya *kamma* baik dapat terus tumbuh.

KEYAKINAN KEPADA KAMMA BAIK KITA

Kita akan memiliki batin yang kuat apabila keyakinan kita kuat. Berkeyakinan adalah untuk percaya penuh terhadap kamma kita sendiri dan untuk mempunyai pandangan yang benar; perbuatan jahat, begitu pula perbuatan baik, akan membawa akibat dan hasil kepada sang pembuat. Pada saat kita melakukan *kamma* baik, keyakinan akan bertambah. Tak ada seorang pun yang berharap menerima pembalasan *kamma*, tetapi kenapa kita menanggungnya? Karena kita tidak bisa mengendalikan batin kita. Ada tiga keadaan di mana *kamma* tidak baik terjadi: (1) ketika seseorang lengah; (2) karena ketidaktahuan seseorang; (3) karena tidak ada rasa malu. Hidup kita terkadang lancar di waktu tertentu dan sulit di waktu lain. Ini disebabkan oleh *kamma* baik dan *kamma* tidak baik yang dilakukan oleh diri kita sendiri pada masa lampau. Ini merupakan prinsip dari sebab dan akibat.

Sebagian orang melakukan banyak perbuatan tidak baik *(kamma)* dalam kehidupan ini, seperti penipuan, perdagangan narkoba dan lain sebagainya, tetapi mereka kaya sebagai akibat langsung.

Apakah ini mengikuti kenyataan bahwa "perbuatan baik, maupun perbuatan jahat, akan berbalik pada sang pembuat"? Buah dari *kamma* tidak segera matang. *Kamma* seperti sebuah benih–benih yang ditanam itu tidak akan berkecambah, tumbuh, berbunga dan mencapai pembuahan dengan segera. Dibutuhkan waktu bagi sebab dan kondisi untuk matang, oleh karena itu, bukan tidak ada pembalasan *kamma*, hanya saja waktunya masih belum matang. Tentu saja, jika *kamma* tersebut berat, ada waktu di mana buah dari *kamma* akan segera matang, itulah yang terjadi dalam kasus Mahāduggata.

DANA YANG DILAKUKAN MAHĀDUGGATA

Pada jaman Buddha Kassapa, ada seorang pria yang mengundang persamuhan *Sangha*, Buddha untuk menerima persembahan di dalam kota. Dia mengumumkan kepada semua bahwa para keluarga seharusnya memberi persembahan kepada *bhikkhu* sesuai dengan kemampuan mereka. Sebagai contoh, ada yang berharap bisa memberi persembahan kepada 10, 20 atau bahkan 100 bhikkhu dan lain sebagainya. Setiap orang diwajibkan untuk mencatat di atas sehelai daun jumlah bhikkhu yang ingin diberi persembahan olehnya.

Pada masa itu, ada seorang pria yang sangat miskin di kota yang bernama Mahāduggata, yang berdiri di antara kerumunan orang. Pria tersebut melihatnya dan bertanya, "Mahāduggata, saya telah mengundang persamuhan *Sangha*, Buddha untuk menerima persembahan di dalam kota besok, dibuat oleh para warga. Kamu ingin mempersembahkan kepada berapa *bhikkhu*?"

Mahāduggata menjawab, "Tuan, saya tidak punya kemampuan untuk melakukan persembahan kepada para *bhikkhu*. Hanya orang kaya yang bisa melakukannya. Saya hanya mempunyai sejumlah kecil beras kasar di rumah, yang bahkan tak cukup untuk memberi makan saya sendiri, sehingga bagaimana mungkin saya mampu memberi persembahan kepada para *bhikkhu*?"

Sang pria memberinya dorongan, ”Mahāduggata tercinta, di kota ini ada banyak keluarga kaya, kamu bisa bekerja kepada mereka untuk mendapatkan uang. Kamu harus berpikir, ’di masa lalu saya tidak mengembangkan kebajikan, sehingga saya miskin di kehidupan ini’. Oleh sebab itu kenapa kamu tidak mulai menanam kebajikan sekarang? Kamu masih muda dan kuat, kenapa tidak bekerja untuk mendapatkan uang, dan kemudian mendanakannya sesuai dengan kemampuan anda?”

Disebabkan oleh bujukan dan dorongannya itu, akhirnya Mahāduggata dengan perasaan takut ia berkata, ”Tolong daftarkan satu *bhikkhu* di atas daun. Saya akan pergi bekerja, tetapi tidak peduli seberapa banyak yang saya dapatkan, saya akan memberi persembahan kepada satu *bhikkhu*!”

Sang pria berpikir; ”Hanya satu *bhikkhu*, tidak perlu didaftar!” Dengan demikian dia tidak mencatatnya.

Demi memberi persembahan kepada seorang *bhikkhu* di hari berikutnya, Mahāduggata dan istrinya pergi ke kota untuk mencari kerja. Mereka bekerja dengan tekun di rumah seorang tua yang kaya dan menyelesaikan seluruh tugas yang diserahkan kepada mereka. Mereka bekerja dengan suka cita yang luar biasa. Setelah Mahāduggata selesai menebang kayu bakar, sang majikan memberinya empat *nāḷi*[3] nasi. Setelah istri Mahāduggata selesai menumbuk beras, istri sang majikan memberinya secangkir mentega, semangkuk dadih susu, sedikit rempah-rempah dan satu nāḷi beras halus. Mereka menukar beras itu dengan dadih susu, minyak masak dan rempah-rempah dalam persiapan untuk persembahan kepada sang *bhikkhu*.

Pagi berikutnya, Mahāduggata dengan gembira pergi ke tepi sungai, bernyanyi sambil mengumpulkan daun-daunan. Dia bertemu seorang nelayan yang meminta bantuannya untuk menjual ikannya.

---

[3] Nāḷi: ukuran kapasitas

Ketika dia menyelesaikan tugas ini, dia diberi empat ikan salmon sebagai upahnya.

Setelah melakukan pengaturan untuk persiapan makanan, Mahāduggata pergi menemui pria yang membagikan para donatur tersebut dan berkata "Mohon kirimkan satu *bhikkhu* kepada saya!" Sang pria memberitahunya, "Saya sangat menyesal, Saya lupa mendaftarkan *bhikkhu* yang ingin diberi persembahan oleh kamu."

Mahāduggata sangat terguncang ketika dia mendengar apa yang dikatakan sang pria. Dia meraih tangan pria tersebut dan menangis, "Tuan! Mengapa anda mengecualikan saya? Kemarin anda mendorong saya untuk berdana, sehingga istri saya dan saya bekerja sepanjang hari untuk mendapatkan uang. Sebagai tambahan, pagi ini saya pergi ke tepi sungai untuk mengumpulkan daun-daunan. Saya baru saja kembali. Mohon berikan satu *bhikkhu* kepada saya!"

Sang pria menjawab dengan gelisah, "Mahāduggata, tolong jangan benci saya! Saya sangat menyesal. Semua *bhikkhu* telah diatur sesuai dengan apa yang tercatat di atas daun. Saya juga tidak punya *bhikkhu* tambahan di rumah saya. Pada saat ini juga raja, pangeran dan jenderal sedang menunggu di depan *gandhakuṭi* Buddha. Di saat Buddha keluar, mereka akan menerima mangkuk dana yang diberikan oleh Buddha dan menuntun beliau ke istana atau rumah mereka. Semua Buddha memiliki belas kasih kepada yang miskin, oleh karena itu kamu boleh pergi ke vihāra dan memberitahu Buddha, "Yang Terberkahi, Saya adalah seorang yang miskin, mohon berilah saya sedikit keuntungan!" Jika kamu punya nasib baik dan kebajikan, kamu akan menerima belas kasih Buddha dan beliau akan menerima persembahan kamu."

Dengan demikian, Mahāduggata tiba di *gandhakuṭi* Buddha, dia memukul dahinya di ambang pintu dan memberi penghormatan, dia berkata, "Yang Terberkahi, tak ada seorang pun di kota ini yang lebih miskin dari saya, mohon jadilah tempat perlindungan saya, tolong berilah saya sedikit keuntungan!"

Buddha membuka pintu dari *gandhakuṭi* dan meletakkan mangkuk dananya di tangan Mahāduggata. Seketika itu juga, Mahāduggata seperti mencapai sinar dari seorang penguasa dunia (*cakkavattī*). Sang raja, pangeran dan yang lain saling pandang dalam ketakjuban. Ketika Buddha menyerahkan mangkuk dananya kepada seseorang, tak seorang pun akan berani mengambilnya dari mereka. Mereka berkata, ”Mahāduggata, mohon berikan mangkuk dana Buddha kepada kami! Kami akan memberimu uang. Kamu miskin, ambilah uang ini! Kenapa kamu mengambil mangkuk dana?”

Mahāduggata berkata, ”Saya tidak akan memberikan mangkuk dana tersebut kepada siapa pun. Saya tidak ingin uang, saya hanya ingin melakukan persembahan makanan kepada Buddha.”

Mahāduggata menuntun Buddha kerumahnya. Pada saat itu, Sakka, raja para dewa dari surga *Tāvatiṃsa*, merubah dirinya jadi seorang pria paruh baya. Beliau adalah orang yang bantu memasak bubur, nasi, sayur-sayuran dan sup dan lain sebagainya, dan beliau juga bantu menyiapkan tempat duduk Buddha.

Mahāduggata mengatakan kepada Buddha, ”Yang Terberkahi, silahkan masuk!” Rumah Mahāduggata sangat kecil dan biasanya Buddha tidak akan mampu memasukinya. Akan tetapi, semua Buddha dapat memasuki rumah-rumah tanpa merendahkan kepala mereka, oleh karena tanah akan turun sendiri atau rumah tersebut akan meningkat ketinggiannya secara otomatis. Ini disebabkan oleh kamma baik yang dihasilkan dari kemurahan hati di masa lampau. Ketika Buddha meninggalkan tempat, segala sesuatu akan dikembalikan ke kondisi aslinya. Oleh karena itu, Buddha memasuki rumah Mahāduggata dengan berjalan tegak dan duduk di atas tempat duduk yang telah disiapkan *Sakka*. *Sakka* mempersembahkan makanan kepada Buddha. Beliau duduk di samping Buddha dan melayaninya dengan penuh hormat. Setelah makan dan pembabaran *Dhamma* singkat, Buddha bangkit dan bersiap-siap untuk pergi. *Sakka* memberi

Mahāduggata isyarat, sehingga Mahāduggata tetap menggenggam mangkuk dana Buddha dan mengikuti Buddha.

Sakka tetap tinggal dan berdiri di pintu masuk rumah Mahāduggata. Beliau melihat ke atas langit. Pada saat itu, hujan tujuh jenis harta karun jatuh dari langit, memenuhi semua wadah yang ada dan seluruh rumah mereka. Disebabkan kurangnya ruang, istri dia memegang tangan anak-anaknya dan berdiri di luar.

Mahāduggata mengantarkan Buddha kembali ke *vihāra*. Dia melihat anak-anaknya berdiri di depan ketika dia kembali, sehingga ia bertanya kepada mereka, ”Kenapa kamu berdiri di sini?” Anak-anaknya menjawab, ”Ayah, seluruh rumah kita dipenuhi oleh tujuh jenis harta karun, sehingga tidak ada tempat untuk kita!”

Mahāduggata berpikir, ”saya hanya berdana hari ini, dan saya segera menerima buah dari *kamma*.” Setelah itu, dia meminta raja untuk memakai 1000 kendaraan untuk mengangkut harta karun tersebut ke suatu tempat penyimpanan dan raja menganugerahi gelar tetua kaya kepada Mahāduggata.

Meskipun upah Mahāduggata kecil, niat dari batinnya untuk memberi persembahan sangat besar dan tak ada bandingannya dengan yang lain. Disamping itu, barang-barang yang Mahāduggata persembahkan diperoleh melalui sarana yang sah; mendapatkannya dari hasil kerja kerasnya, bukan melalui mencuri. Orang yang menerima persembahan Mahāduggata bukanlah orang biasa, beliau adalah Buddha dengan kebajikan sempurna. Di saat semua sebab terpenuhi, buah dari *kamma* akan matang seketika itu juga.

KEMATIAN DAN KELAHIRAN KEMBALI

Kamma menyerupai sebuah benih karena saat ia ditanam, ia akan menghasilkan bunga dan buah. *Kamma* baik yang dilakukan sekarang bukan tanpa buah, hanya saja buahnya masih belum matang. Kita mungkin akan menerima buah *kamma* di kehidupan ini, atau mungkin akan muncul di kehidupan berikutnya. Buah *kamma* saat ini

merupakan sebab yang dilakukan dari masa lampau. Buah *kamma* tersebut bisa baik atau tidak baik. Hidup setiap orang tidak selalu berjalan mulus sepanjang waktu, akan tetapi tidak ada orang yang hidupnya hanya dipenuhi oleh penderitaan. Ada masa bahagia bahkan bagi pengemis yang harus hidup di jalanan. Tidak peduli apakah hidup kita bahagia atau menyakitkan, kita melekat padanya. Apabila kita bisa tanpa kemelekatan dan keinginan, kita telah mencapai ke-*Arahat*-an dan tak akan dilahirkan kembali lagi. Kelahiran kembali setiap orang adalah disebabkan oleh kemelekatan terhadap suatu kehidupan baru.

Yogi akan sadar pada saat mendengar ketika kesadaran telinga muncul, sehingga kita tahu dan paham, kemudian kesadaran telinga segera tenggelam. Batin yang tenggelam tidak ada lagi, batin yang terus mengetahui, adalah karena kemunculan dari batin yang lain. Batin timbul dan tenggelam setiap saat, seperti air sungai yang mengalir ke hilir dan lilin yang sedang menyala. Sewaktu batin dan tubuh berinteraksi satu sama lain, batin terus-menerus timbul dan tenggelam, hingga tubuh ini tak lagi memiliki sebab dan kondisi yang menghasilkan kemunculan dari batin. Pada saat itu lah masa di mana hidup kita ini berakhir.

Mari kita ambil kesadaran mata sebagai contoh. Di saat kita sehat, mata bisa melihat, ketika sebab-sebab terpenuhi – sensitivitas mata, bentuk, cahaya, perhatian (*manasikāra*) – kesadaran mata akan muncul. Sebelum seseorang meninggal, sensitivitas mata menjadi rusak dan pikiran yang mengetahui bentuk tidak dapat muncul – dengan kata lain kesadaran mata tidak akan terjadi. Sama halnya, sebelum kematian, telinga pelan-pelan kehilangan pendengarannya, hidung dan lidah berhenti berfungsi dan ketika seseorang menyentuh tubuhnya ia tidak merasakan apa-apa. Pintu indera perlahan-lahan rusak, hanya meninggalkan pintu indera terakhir – yakni pintu batin, yang merujuk pada ”batin yang berpikir”. Ini berarti kita masih bisa ”mengetahui” lewat batin kita. Sebelum kematian, batin menangkap tiga jenis objek: *kamma*, tanda *kamma* (*kamma-nimitta*) dan tanda

kematian (*gati-nimitta*). *Kamma* mengacu pada *kamma* baik dan tidak baik yang dilakukan di masa lalu. Tanda *kamma* (*kamma-nimitta*) mengacu pada objek atau gambaran yang berhubungan dengan *kamma* baik atau tidak baik. Tanda kematian (*gati-nimitta*) mengacu pada beberapa simbol dari tempat kelahiran kembali di masa depan. Seperti contoh, mereka yang akan dilahirkan kembali di surga melihat pemandangan dari surga dan sebagainya.

Mereka yang menyentuh mayat akan merasakan bahwa tubuh tersebut dingin seperti es setelah orang itu meninggal untuk jangka waktu tertentu. Pada saat seperti ini, orang akan ingat, "Kita harus mengundang Sangha untuk melafalkan sutta". Namun, pada saat Sangha melafalkan sutta, mereka tidak tahu apakah mendiang bisa mendengar mereka. Orang hanya ingat kepada Sangha di saat waktu tersulit. Di saat mereka sehat, mereka lupa kepada Sangha.

Kamma yang dilakukan sebelum kematian dapat diingat kembali dengan mudah, seperti kemurahan hati dan mendengarkan sutta, karena selama waktu itu seseorang masih bisa melihat, mendengar dan mengetahui. Perlahan-lahan, sewaktu ke lima pintu indera menjadi tidak berfungsi, pintu batin mungkin dapat menangkap kamma yang baru saja dilakukan sebagai objeknya, karena ia masih ingat. Apabila objek tersebut menenangkan batin, sebuah tanda kematian (*gati-nimitta*), seperti istana di surga atau makhluk-makhluk surgawi turun untuk menerima seseorang, bisa terlihat. Batin timbul dan tenggelam secara terus-menerus dan ketika batin sebelum kematian, melekat pada tanda kematian (*gati-nimitta*), saat batin ini tenggelam, adalah saat ketika masa hidup ini berakhir. Apa yang segera mengikutinya adalah kemunculan dari batin pertama di masa hidup berikutnya. Tidak ada jeda di antaranya. Ketika batin muncul ditempat lain, itu merupakan kehidupan berikutnya. Apabila seseorang dilahirkan kembali di surga, seseorang akan segera menjadi makhluk surgawi, dengan semua pintu-pintu indera terpenuhi. Seseorang akan terlihat berumur 16 atau 17 tahun dan tidak perlu menjalani 10 bulan kehamilan, masa bayi dan masa kanak-kanak.

MENGINGAT KEMBALI KAMMA BAIK SEBELUM KEMATIAN

Mungkin anda akan berpikir bahwa semua orang ingin dilahirkan di surga. Siapa yang ingin dilahirkan di neraka? Tetapi seseorang yang melakukan perbuatan-perbuatan jahat tidak akan dilahirkan di alam-alam bahagia. Ketika ke lima pintu indera gagal berfungsi, pintu batin akan menangkap objek-objek dari masa lalu. Apabila seseorang belum pernah melakukan kamma baik di masa lalu, objek yang ditangkap oleh batin tidak akan baik. Sebagai contoh, ingatan dari membunuh atau dihina atau dimarahi mungkin akan muncul. Ketika objek-objek ini muncul, seseorang akan melihat kegelapan dan merasa takut, mengatakan kepada mereka yang berada di samping kasur, "Saya takut, saya melihat banyak hal buruk!" Orang seperti ini tidak akan dilahirkan kembali di alam-alam bahagia.

Jika kita bertemu orang yang menghadapi situasi yang sama, kita harus beritahu mereka, "Anda harus berpikir tentang bagaimana anda mempraktikkan kemurahan hati di dalam hidup anda, mengenai bagaimana anda mempraktikkan meditasi di pusat meditasi. Ingat bahwa anda juga mendengarkan *Dhamma* yang dibabarkan oleh Sangha dan batin anda tenang dan bersuka cita pada saat itu. Ingatlah perbuatan-perbuatan baik ini." Kita mau dia mengingat kembali kamma baik yang pernah ia lakukan sebelumnya, ini sangat penting! Di saat dia mengingat kembali *kamma* baiknya, batinnya akan berubah dan gambaran-gambaran gelap dan menakutkan tersebut akan hilang dibawa angin. Batin sangat unik, ia berubah sangat cepat. Sekarang, mari kita lihat kisah dari ayah Yang Mulia Soṇa.

Ayah Yang Mulia Soṇa dulunya adalah seorang pemburu dan ketika memasuki masa tua, dia mencari penyepian di *vihāra* Yang Mulia Soṇa. Suatu hari, ketika dia sakit dan terbaring di kasur, dia melihat sebuah gambaran yang menakutkan: banyak anjing besar berlari turun dari gunung dan mengelilingi dia, seolah-olah mereka mau menyerangnya. Dia sangat ketakutan. Pada saat Yang Mulia Soṇa

mendengar apa yang telah dilihat oleh ayahnya, beliau tahu bahwa penglihatan ini merupakan tanda kematian (*gati-nimitta*) dari neraka. Oleh sebab itu, Yang Mulia Soṇa meminta para samanera untuk membawakan bunga-bunga segar, yang mereka taburkan di atas panggung stupa dan pohon Bodhi sebagai bentuk persembahan. Kemudian, beliau membawa ayahnya ke panggung stupa dan memberitahunya bahwa persembahan ini dibuat atas nama ayahnya, agar supaya ayah beliau dapat memberi penghormatan kepada Buddha dengan saleh dan perasaan suka cita, dan keyakinan murni akan muncul di batinnya. Pada saat itu, gambaran dari anjing-anjing buas menghilang dan diganti oleh gambaran dari surga. Ayah beliau melihat taman surgawi, istana dan makhluk-makhluk surgawi. Ini berarti kamma baik yang dilakukan sebelum kematian ayah beliau telah merubah tanda kematiannya (*gati-nimitta*), memungkinkan beliau dilahirkan kembali di surga.

Kita telah menjalankan delapan *sila* dan mempraktikkan meditasi dengan tekun. Kebajikan dari menjalankan *sila* lebih besar dibandingkan dengan kedermawanan; kebajikan dari mengembangkan konsentrasi lebih besar daripada menjalankan *sila*; kebajikan dari mengembangkan kebijaksanaan lebih besar daripada pengembangan konsentrasi. Oleh karena itu, kita telah menciptakan *kamma* baik yang terbaik dalam kehidupan ini. Apabila kita bisa berpikir mengenai *kamma* baik ini sebelum kematian, gambaran tidak menguntungkan apapun akan hilang dan kita akan dilahirkan kembali di alam-alam bahagia, dikarenakan oleh kemelekatan terhadap *kamma* baik ini. Apabila kita tidak mampu mengingat kembali *kamma* baik ini dan menjadi melekat terhadap gambaran-gambaran mengerikan, kita barangkali akan dilahirkan kembali di alam-alam yang menderita. Setiap orang memiliki kemelekatan dan keserakahan, karena kita masih belum terbebas. Sebagai akibatnya kita akan dilahirkan kembali.

Sekali seseorang mencapai ke-*Arahat*-an, seorang akan memadamkan nafsu dan kemelekatan dan sebagai akibatnya, seorang tidak akan dilahirkan kembali lagi. Tanpa kelahiran kembali, tak akan ada penuaan, kematian, duka, kesedihan, penderitaan, kecemasan atau kekesalan. Seorang *Arahat* terbebas dari penderitaan kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian.

Apabila ada rintangan sebagai sebab, seseorang akan melanjutkan ke kehidupan baru bagi buah *kamma* untuk matang. Jika tidak ada rintangan, sekali hidup ini berakhir, tidak akan ada kehidupan berikutnya lagi. *Kamma* seperti sebuah benih, ia membutuhkan sinar matahari, tanah dan air untuk menghasilkan bunga dan buah. Apabila salah satu dari sebab dan kondisinya tidak terpenuhi, benih tersebut tak akan tumbuh.

KAMMA BAIK IBARAT SEBUAH PERAHU, KAMMA BURUK IBARAT SEBUAH BATU, PERAHU DAPAT MENGANGKAT BATU

Tak peduli apakah *kamma* baik atau *kamma* tidak baik, apabila kekuatan dari kamma tersebut kuat, buahnya akan segera matang. Hal ini berlaku pada kasus Mahāduggata. *Kamma* tidak baik yang paling berat adalah Lima Kejahatan Durhaka – membunuh ayah, membunuh ibu, membunuh seorang *Arahat*, melukai Buddha dan menyebabkan perpecahan di dalam keharmonisan Sangha – lima jenis *kamma* tidak baik ini akan segera berakibat pada pembalasan *kamma* yang buruk. Seseorang akan jatuh ke neraka di kehidupan berikutnya.

Kita semua melakukan *kamma* baik dan sekaligus melakukan *kamma* tidak baik. Di dalam hidup kita, jenis *kamma* apa yang lebih banyak kita lakukan? Kita bisa memeriksanya sendiri. Biasanya, mereka dengan *kamma* baik akan menikmati hidup yang mulus dan nyaman; mereka dengan *kamma* tidak baik akan menghadapi lebih banyak halangan dan rintangan. Bagaimana kita mencegah benih-benih dari *kamma* tidak baik ini tumbuh? Sebagai contoh, bayangkan bahwa *kamma* tidak baik diibaratkan sebagai batu, sedangkan *kamma*

baik diibaratkan sebagai perahu. Jika anda melempar batu tersebut ke dalam samudera, batu akan tenggelam, tetapi apabila anda meletakkannya di atas perahu, batu akan dibawa oleh perahu tersebut. Dengan syarat berat dari batu tersebut tidak melampaui berat yang sanggup ditahan oleh perahu, jika tidak maka batu tersebut akan tenggelam. Dengan demikian, apabila *kamma* baik kita terlalu sedikit dan *kamma* tidak baik terlalu banyak, perahu dari *kamma* baik tidak akan sanggup membawa batu dari *kamma* tidak baik dan kita akan dilahirkan kembali di alam-alam menyedihkan. Sebaliknya, jika perahu dari *kamma* baik sanggup menahan berat batu dari *kamma* tidak baik, kita akan bisa terus melanjutkan pelayaran, hingga kita mencapai pantai seberang dari pencerahan.

Dalam kehidupan, adalah mustahil bagi kita untuk tidak melakukan *kamma* tidak baik, karena rintangan yang menghalangi kita masih belum terpadamkan dan kita masih belum terbebas. Terkadang kita melakukan *kamma* tidak baik dikarenakan kelalaian atau tanpa menyadari kita telah melakukannya. Ada juga saat di mana kita melakukannya tanpa rasa malu, ketika batin kita dipenuhi kekotoran, menghasilkan kegelapan batin dan *kamma* tidak baik. Selama meditasi, apabila kita mengingat kembali *kamma* tidak baik yang kita lakukan, kita mungkin akan khawatir dan memiliki penyesalan yang akan mengganggu praktik kita. Apabila keadaan demikian muncul di dalam batin, kita harus teruskan pencatatan dan keadaan ini akan hilang. Kita harus membayangkan *kamma* tidak baik sebagai batu. Kita tahu bahwa meditasi adalah melakukan *kamma* baik terhebat yang mana dapat kita bayangkan sebagai perahu besar yang dengan nyaman dapat kita duduki. Karena segala sesuatu adalah tidak kekal, kamma tidak baik yang telah kita lakukan telah menjadi masa lalu, dan kita harus melepaskannya.

Ini tidak berarti bahwa kita tidak takut melakukan *kamma* tidak baik. Kita harus menghindari dan takut akan *kamma* tidak baik, karena kita percaya bahwa *kamma* tidak baik akan mengakibatkan pembalasan *kamma* yang buruk. Kita tidak menginginkan pembalasan

kamma yang buruk. Apa yang harus kita lakukan dengan *kamma* tidak baik dari masa lalu kita? Kita harus melakukan lebih banyak *kamma* baik. Seperti yang telah diajarkan kepada kita, semakin banyak *kamma* baik yang dilakukan, semakin besar perahu yang dapat mengangkut batu dari *kamma* tidak baik kita di saat berlayar bersama. Dengan demikian kita akan mampu melanjutkan latihan kita, hingga kita mencapai pencerahan dan tujuan akhir kita. Pada saat kita mencapai ke-*Arahat*-an, *kamma* tidak baik menjadi layu. Apabila seseorang di samudera tidak mengetahui di mana pantai seberang berada, dia akan memerlukan perahu bagus untuk berlayar supaya menemukan pantai seberang. Dia akan berada dalam bahaya jika perahu tersebut tidak layak berlayar, atau jika perahu menghantam terumbu karang atau jika batu di atas perahu terus bertambah.

Buddha menunjukkan kepada kita Jalan yang menuntun kita ke pantai seberang melalui Jalan Mulia Berunsur Delapan dan Tiga Puluh Tujuh Faktor-Faktor Pencerahan. Tidak ada keraguan bahwa kita akan mencapai pantai seberang dengan mengikuti petunjuk Buddha. Di saat kita mencapai pantai seberang dengan selamat, tidak ada air di pantai dan oleh karena itu batu tidak akan membuat perahu kita tenggelam. Ketika seorang *Arahat* mencapai *Nibbāna*, semua *kamma* masa depan yang matang di kehidupan-kehidupan berikutnya menjadi *kamma* yang tidak efektif (*ahosi kamma*). Ia tidak akan menghasilkan akibat apapun lagi, ia juga tidak akan menghasilkan pembalasan *kamma* dan karena *Arahat* tidak memiliki rintangan, mereka tidak akan dilahirkan kembali. Tanpa rintangan yang menimbulkan sebab dan kondisi, semua *kamma* yang matang di kehidupan masa depan tidak akan membawa pembalasan *kamma*.

Contoh paling nyata adalah Angulimāla, yang pada jaman Buddha, membunuh ribuan orang dan melakukan *kamma* tidak baik terbesar. Akan tetapi, berkat pengaruh Buddha, Angulimāla mencapai ke-*Arahat*-an. Beliau memadamkan keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan dan tidak akan dilahirkan kembali di empat alam

penderitaan. Beliau terbebas dari penderitaan Lahir, Tua, Sakit dan Mati dan tidak akan melewati kelahiran kembali lagi.

Kita harus punya keyakinan. Keyakinan sangatlah penting! Buddha menuntun kita pada Jalan ini, sehingga kita harus mengikuti Buddha dengan penuh keyakinan, bahwa suatu hari kita akan mencapai tujuan akhir kita. Kita harus lebih banyak berpraktik dan latihan secara terus-menerus, ingat bahwa semakin besar perahu, semakin aman, agar perahu dapat menahan angin kencang dan ombak. Ketika batin kita telah tenteram, keyakinan kita akan lebih besar dan tidak akan mudah bagi kita untuk melanggar bahkan *sila* yang paling kecil sekalipun.

EMPAT JENIS KEYAKINAN

Keyakinan dapat didefinisikan ke dalam empat jenis yang berbeda:

(1) Keyakinan melalui Kepercayaan (pasāda-saddhā)

Keyakinan melalui kepercayaan (*pasāda-saddhā*) termasuk bentuk keyakinan dasar. Ada keyakinan umat Buddhis kepada Buddha, *Dhamma* dan Sangha, keyakinan kepada sebab, akibat dan pembalasan *kamma* berikut juga dengan keyakinan kepada diri kita sendiri. Semua ini adalah keyakinan melalui kepercayaan. Keyakinan melalui kepercayaan juga ada di agama yang lain, sebagai contoh, keyakinan terhadap sang pencipta atau doktrinnya. Akan tetapi, karena keyakinan dasar muncul dengan mudah, maka keyakinan dasar ini juga dapat menurun dengan mudah. Keyakinan dasar tidak dapat membantu kita dalam menghadapi kesulitan. Seperti contoh, seseorang ingin pergi ke *vihāra* untuk melakukan persembahan kepada Sangha, tetapi dia mengalami kecelakaan mobil di jalan. Kemudian dia berpikir, "Ini bukan tanda yang baik, saya telah mengalami kecelakaan dalam perjalanan saya ke *vihāra*, jadi saya tidak akan pergi ke *vihāra* lagi". Oleh sebab itu, dia telah kehilangan

keyakinannya dalam melakukan persembahan. Apabila dia sangat percaya bahwa melakukan persembahan adalah *kamma* baik dan bahwa orang akan memperoleh buah *kamma* baik dari perbuatan baik ini, dia akan tetap pergi ke *vihāra*.

Anāthapiṇḍika merupakan seorang yang kaya raya pada jaman Buddha yang memiliki keyakinan kuat pada dalam Tiga Permata serta memiliki kemurahan hati. Hutan Jeta di Savatthi dipersembahkan oleh Anāthapiṇḍika, dan dia mengundang dua ribu *bhikkhu* untuk menerima persembahan di rumahnya setiap hari. Pada suatu ketika di mana Anāthapiṇḍika menjadi miskin sebagai akibat dari *kamma* tidak baik yang dia lakukan sendiri berbuah dan kondisi ini membuat makanan yang dia persembahkan menjadi lebih sederhana dari sebelumnya. Buddha bertanya kepadanya, "Anāthapiṇḍika, mengapa anda merasa tidak bahagia?" Anāthapiṇḍika menjawab, "Junjungan Tertinggi di Dunia, saya tidak bahagia bukan karena saya kehilangan harta, akan tetapi saya lebih tidak bahagia karena sudah tidak sanggup menyediakan makanan terbaik kepada persamuhan Sangha". Ini merupakan keyakinan Anāthapiṇḍika dalam berdana. Dia mampu melepas kekayaannya, tetapi dia khawatir bahwa dia tidak dapat menyediakan yang terbaik bagi Sangha. Buddha membabarkan tentang konsep ketidakkekalan di dunia ini, mengatakan bahwa kekayaan tidak nyata. Anda bisa kehilangan apa yang anda miliki dan anda bisa mendapatkan kembali apa yang telah hilang. Anāthapiṇḍika merasa sukacita setelah mendengarkan *Dhamma*. Dia melakukan persembahan dan menyalurkan jasa-jasanya. Para dewa, kebetulan mendengar harapan Anāthapiṇḍika, membantunya. Dengan demikian, harta apapun yang telah dipinjamkan kepada yang lain dikembalikan, bisnis Anāthapiṇḍika berkembang dan dia menjadi kaya kembali. Ini merupakan hasil dari sebab dan akibat. Anāthapiṇḍika adalah seorang pemasuk arus (*sotāpanna*), sehingga keyakinannya tidak lagi termasuk keyakinan melalui kepercayaan (*pasāda-saddhā*), tetapi keyakinan yang didapatkan dari pencapaian (*adhigama-saddhā*).

(2) Keyakinan yang Tak Tergoyahkan (okappanā-saddhā)

Keyakinan yang tak tergoyahkan (*okappanā-saddhā*) mengacu pada keyakinan yang teguh, keyakinan kokoh yang telah ditanam ke dalam hidup kita. Buddhis yang memiliki pendirian kuat dalam agama lebih memilih mengorbankan hidup mereka daripada harus meninggalkan Tiga Permata. Ini adalah sejenis keyakinan yang teguh. Apabila yogi memiliki keyakinan tak tergoyahkan, mereka akan dapat mengatasi banyak rintangan. Dengan merenungkan ketidakkekalan, mereka tahu bahwa segala sesuatu akan berubah. Ketika seseorang merasa sakit, seseorang hanya perlu bersabar dan terus-menerus melakukan pencatatan. Pada saat seseorang telah dapat mengatasi rasa sakit, dia akan berbahagia dan penuh suka cita. Ketika pengalaman kita dalam mengatasi rintangan-rintangan meningkat, kita akan memupuk keyakinan yang lebih kuat dan pada akhirnya kita akan dapat merealisasikan pandangan terang.

(3) Keyakinan melalui pencapaian (adhigama-saddhā)

Keyakinan melalui pencapaian (*adhigama-saddhā*) adalah keyakinan dari orang suci. Tingkat keyakinan seorang manusia yang telah merealisasikan pandangan terang akan berbeda dari tingkat keyakinan manusia biasa, karena jenis keyakinan mereka berada di atas tingkat keyakinan tak tergoyahkan (*okappanā-saddhā*). Seorang suci telah "melihat" *Dhamma* sejati dan memiliki pengalaman langsung dalam *Dhamma* dan *Nibbāna.* Jenis keyakinan melalui pencapaian ini bertahan melalui banyak masa kehidupan. Seorang manusia yang memiliki keyakinan melalui pencapaian tidak akan melanggar *sila* lagi, dia akan memiliki keyakinan dalam Buddha, Dhamma dan Sangha, sebab, akibat dan pembalasan *kamma*. Keyakinan terhadap hukum *Kamma* mengacu pada keyakinan mutlak terhadap sebab, akibat dan hasil dari *kamma*, karenanya dia tidak akan berani melakukan perbuatan jahat. Seorang manusia biasa tidak punya keyakinan yang cukup di dalam sebab, akibat dan pembalasan *kamma*, dengan demikian dia bisa saja melakukan perbuatan-perbuatan jahat

karena dia merasa sebab, akibat dan pembalasan *kamma* adalah hal yang sama sekali tidak penting. Seorang manusia yang memiliki keyakinan melalui pencapaian pandangan terang, benar-benar yakin terhadap apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

Apabila seorang pemasuk arus (*sotāpanna*) melanjutkan latihannya, dia akan mencapai tingkat yang sekali kembali (*sakadāgāmī*), yang tak kembali (*anāgāmī*), diikuti oleh ke-*Arahat*-an, sejak pintu yang menuntun pada jalan pencerahan terbuka luas tanpa hambatan. Tidak peduli apakah seorang pemasuk arus (*sotāpanna*), yang sekali kembali (*sakadāgāmī*), yang tak kembali (*anāgāmī*) atau *Arahat*, objek yang mereka renungkan adalah fenomena alami dari batin dan jasmani mereka, tetapi tingkat pemahaman mereka akan berbeda. Jika kita beritahu anak kecil, “Jasmani ini adalah bentuk (*rūpa*), dan yang mengetahui adalah batin (*nāma*)”, anak-anak itu akan mengerti perbedaan antara jasmani dan batin. Beberapa *samanera* berumur 9 atau 10 tahun, ketika diajari untuk mencatat gerakan dari perut selama meditasi. Mereka akan mengalami untuk diri mereka sendiri bahwa tubuh adalah *rūpa* dan batin adalah *nāma* melalui latihan sungguh-sungguh. Yogi yang melakukan latihan dengan sungguh-sungguh juga akan menyadari ini. Perbedaannya terletak pada mereka yang melakukan latihan untuk 1 tahun, 2 tahun, 3 tahun – tingkat pemahaman mereka akan berbeda.

Kitab komentar memiliki kiasan sebagai berikut: Di antara tumpukan sampah terdapat sebuah batu rubi yang berharga, yang dipatuk seekor ayam ketika ia sedang mencari makan. Dengan marah ayam itu membuang rubi tersebut memakai cakarnya karena rubi tersebut sangat keras dan tidak dapat dimakan. Rubi menggelinding ke tepi jalan dan dipungut oleh seorang anak kecil yang mengiranya sebagai sebuah kelereng dan digunakan untuk bermain. Seorang pria yang mengetahui nilai dari batu berharga lewat dan mengetahui bahwa ini adalah sebuah rubi, dia membelinya dari anak tersebut dengan harga 100 dolar. Anak itu dengan gembira menjual rubi tersebut

kepadanya. Sang pria membawa rubi itu ke tukang emas dan menjual rubi tersebut untuk sepuluh ribuan dolar. Demikianlah, disebabkan oleh pengertian mereka yang berbeda tentang nilai dari rubi, tingkat keuntungan yang didapatkan oleh masing-masing dari mereka sangat berbeda.

Sekarang, kita mencatat kembang dan kempis perut dan mencatat ke lima kelompok kemelekatan dari jasmani dan batin. Objek ini sama dengan objek yang dicatat oleh seorang pemasuk arus (*sotāpanna*), seperti kisah rubi. Demikian pula dengan tingkat pemahaman kita tentang ke lima kelompok kemelekatan berbeda dari apa yang dipahami oleh seorang pemasuk arus. Seorang yogi mencapai pemasuk arus melalui pencatatan terus-menerus atas jasmani dan batinnya sendiri. Dia tidak mencapai pemasuk arus melalui pencatatan jasmani dan batin orang lain. Dengan cara yang sama, seorang pemasuk arus (*sotāpanna*) melanjutkan pencatatan jasmani dan batinnya sendiri dan mencapai tingkat berikutnya, yang sekali kembali (*sakadāgāmī*), yang tak kembali (*anāgāmī*), dan mencapai ke-*Arahat*-an. Sekali lagi, objeknya tetap sama, dia tidak mencatat jasmani dan batin orang lain. Objek tetap sama, tetapi setiap tingkat diketahui dengan tingkat kebijaksanaan yang berbeda, begitu pula dengan komponen dari kegelapan batin. Seorang manusia biasa memiliki banyak kegelapan batin, kegelapan batin dari orang suci lebih sedikit, sedangkan Arahat sepenuhnya bebas dari kegelapan batin.

Buddha harus menahan sakit perut, sakit kepala dan penderitaan fisik lainnya, karena beliau memiliki lima kelompok kehidupan. Lima kelompok kehidupan adalah bentuk, sensasi, persepsi, bentukan-bentukan mental dan kesadaran; bentuk mengacu pada *rūpa* atau jasmani kita; sensasi, persepsi, bentukan-bentukan mental dan kesadaran adalah *nāma*. *Nāma* mencakup batin dan faktor-faktor mental (*cetasika*). Batin dan faktor-faktor mental timbul dan tenggelam secara bersamaan, karena mereka mengikuti objek yang sama. Seperti contoh, apabila batin mengikuti *rūpa* sebagai objeknya,

faktor-faktor mental juga akan mengikuti *rūpa* sebagai objek mereka; apabila batin mengikuti suara sebagai objeknya, faktor-faktor mental juga akan mengikuti suara sebagai objek mereka.

Bersamaan dengan kemajuan dalam meditasi dan berkembangnya kebijaksanaan, kita akan memperoleh pandangan terang yang lebih tinggi atas kebenaran dari hakekat kehidupan kita. Kita akan dengan jelas menyadari bahwa ”Aku” tidak ada, hanya Lima Kelompok Kemelekatan yang berfungsi di dalam hidup kita. Ada delapan jenis orang suci, juga dikenal sebagai ”empat jenis ketika disebut sebagai pasangan, delapan ketika disebut secara sendiri (*cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā*)[3]”, keyakinan mereka sama persis dan tidak akan merosot.

(4) Keyakinan dari Bodhisatta (agamana-saddhā)

Keyakinan Bodhisatta (*agamana-saddhā*) adalah keyakinan dari para Bodhisatta. Bodhisatta yang dimaksud di sini tidak mengacu pada orang biasa, sebagai contoh, ”Bodhisatta hidup” atau ”Bodhisatta tua” dan sebagainya. Bodhisatta sebenarnya adalah seseorang yang telah diprediksikan sebelumnya dan dianugerahi oleh Buddha, diikuti pertemuan di atas paling sedikit empat eon yang tak terhitung lamanya (*asaṅkheyya-kappa*) dan 100 ribu *kappa* besar sebelum mencapai ke-Buddha-an. Keyakinan Bodhisatta merupakan keyakinan yang dikembangkan ketika Bodhisatta sedang memupuk kesempurnaan beliau (*pāramī*). Keyakinan jenis ini tidak bisa dengan mudahnya dicapai oleh kita. Buddha memasuki *parinibbāna* lebih dari 2600 tahun yang lalu. Sampai saat ini kita tidak dapat bertemu dengan seorang Buddha hidup, sehingga tidak ada orang yang bisa memperoleh penganugerahan dari Buddha untuk menjadi seorang

---

[3]cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā: Ariya Sangha terdiri dari pemasuk arus dan mereka yang praktik untuk merealisasi buah dari pemasuk arus; yang sekali kembali dan mereka yang praktik un tuk merealisasi buah dari yang sekali kembali; yang tak kembali dan mereka yang praktik untuk merealisasi buah dari yang tak kembali; Arahat dan mereka yang praktik untuk mencapai ke-Arahat-an.

Bodhisatta. Meskipun kita bisa melakukan ikrar di dalam batin untuk menjadi seorang Buddha, ini milik keyakinan diri kita sendiri dan kita tidak dapat dianggap sebagai Bodhisatta. Keyakinan Bodhisatta diperoleh dari penganugerahan Buddha.

Dari empat jenis keyakinan ini, kita bisa memiliki tiga keyakinan yang pertama. Sebelum mencapai keyakinan melalui pencapaian (*adhigama-saddhā*), kita harus punya keyakinan tak tergoyahkan (*okappanā-saddhā*), karena ia akan menuntun pada pencapaian keyakinan melalui pencapaian (*adhigama-saddhā*). Seperti yang diceritakan dalam *Bodhirājakumāra Sutta*, ketika kita telah menyempurnakan lima faktor pencerahan yaitu keyakinan, kesehatan, ketulusan hati, usaha dan kebijaksanaan, kita akan segera mencapai kesucian. Ini adalah kepastian yang disabdakan oleh Buddha.

5.2 Kesehatan

Tubuh yang sehat adalah salah satu dari faktor pencerahan. Meskipun seorang manusia memiliki keyakinan, tetapi terbaring di rumah sakit, tidak mudah baginya untuk melanjutkan latihan oleh karenanya kesehatan adalah sangat penting. Kita mengambil bagian dalam meditasi intensif, walaupun kita mungkin punya beberapa penyakit ringan, tetapi kita sanggup menahannya. Apabila anda sakit keras hingga titik di mana anda terbaring di tempat tidur dan tak sadarkan diri, anda tidak mungkin dapat belajar meditasi.

BAGAIMANA SUATU PENYAKIT BERKEMBANG

Tayo rogā pure āsuṃ, icchā anasanaṃ jarā;
Pasūnañca samārambhā Aṭṭhānavutimāgamuṃ
~ Suttani 313

> Pada awalnya terdapat tiga penyakit: nafsu, kelaparan dan penuaan,
> tetapi karena pembunuhan ternak menjadi sembilan puluh delapan.

Selama awal terbentuknya dunia, hanya ada tiga jenis penyakit pada manusia; kelebihan makan (*icchā*, yang berarti nafsu), kelaparan (*ansana*) dan penuaan (*jarā*). Kelaparan adalah sebuah penyakit karena seseorang akan mati karena sakit kelaparan jika orang tersebut tidak mengkonsumsi obat, makanan adalah obat yang digunakan untuk mengobati kelaparan. Kelebihan makan berakibat pada ketidaknyamanan adalah satu bentuk dari penyakit. Yang terakhir, tak seorang pun dapat menghindari penuaan, yang juga merupakan sebuah penyakit.

Ada 98 jenis penyakit di jaman modern ini. Ke 98 jenis penyakit tersebut dapat dibagi ke dalam tiga kategori utama: penyakit yang berhubungan dengan darah, penyakit yang berhubungan dengan dahak dan penyakit yang berhubungan dengan unsur angin (*vāyodhātu*). Tubuh kita terbagi ke dalam 32 bagian[4] dan tiap-tiap jenis penyakit dibagi menjadi 32, sehingga total 96 jenis penyakit yang berhubungan dengan darah, dahak dan unsur angin. Dua penyakit lainnya berhubungan dengan batin dan faktor-faktor mental, semuanya menjadi 98 penyakit.

Di saat manusia mulai mengkonsumsi daging, ketiga jenis penyakit umum perlahan berkembang untuk membentuk 98 penyakit. Oleh sebab itu, vegetarian lebih sehat daripada pemakan daging, ini tercatat di dalam sutta.

---

[4] Ke 32 Bagian: Di dalam tubuh ini adalah sebagai berikut: rambut kepala, rambut tubuh, kuku, gigi, kulit, otot, urat, tulang, sum-sum tulang, limpa, jantung, hati, selaput, ginjal, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, tinja, empedu, dahak, getah bening, darah, keringat, lemak, air mata, minyak, air liur, lender, minyak pada sendi, otak.

MENGENAI VEGETARIANISME

Buddha tidak menetapkan aturan bagi orang untuk menjadi vegetarian, tetapi Buddha menjelaskan mengenai manfaat-manfaat menjadi seorang vegetarian.

Pada jaman Buddha, kebanyakan *Sangha* pergi mengumpulkan dana makanan. Apabila seorang donatur mempunyai keyakinan dalam melakukan persembahan, tetapi para *bhikkhu* menolak makanan yang mereka persembahkan atau hanya menerima makanan vegetarian, donatur tersebut akan merasa kesulitan untuk menyokong para *bhikkhu*. Oleh sebab itu, Buddha mengajar murid-muridnya untuk menerima semua makanan yang dipersembahkan kepada mereka, kecuali makanan yang dilarang oleh kode disiplin monastik (*Vinaya*).

Di dalam *Vinaya*, Buddha memperbolehkan *Sangha* untuk mengkonsumsi tiga jenis ikan dan daging murni, yakni tak terlihat (*adiṭṭha*), tak terdengar (*asutaṃ*) dan tak ada kecurigaan (*aparisaṅkitaṃ*). ”Tak terlihat” berarti sang *bhikkhu* tidak melihat bahwa daging yang dipersembahkan oleh donatur berasal dari pembunuhan binatang, ikan atau udang secara khusus dengan tujuan untuk melakukan persembahan; ”Tak terdengar” artinya sang *bhikkhu* tidak mendengar bahwa daging yang dipersembahkan oleh donatur berasal dari pembunuhan binatang, ikan atau udang secara khusus dengan tujuan untuk melakukan persembahan; ”Tak ada kecurigaan” artinya sang *bhikkhu* mengetahui bahwa daging yang dipersembahkan tak terlihat, tak terdengar dan tak ada kecurigaan bahwa ia berasal dari pembunuhan binatang, ikan atau udang secara khusus dengan tujuan untuk melakukan persembahan.

Di Myanmar, Thailand dan beberapa negara lain, tradisi mengumpulkan dana makanan masih dipraktikkan. Ini merupakan tradisi yang sangat baik, terlepas dari kenyataan bahwa beberapa orang tidak mengerti motivasi yang mendasarinya dan merasa bahwa *bhikkhu* sama dengan dengan pengemis yang mengemis makanan. Ini

tidak benar, para Sangha bukan pengemis yang meminta-minta. Buah dari kemurahan hati adalah mendapatkan kekayaan dan banyak orang miskin tidak punya kemampuan untuk melakukan persembahan. Mereka merasa malu jika datang ke sebuah vihara hanya untuk mempersembahkan satu sendok nasi atau makanan. Apabila para Sangha datang mengumpulkan dana makanan di depan rumah mereka dan tiap keluarga mempersembahkan satu sendok makanan, ini tidak akan memberatkan beban donatur makanan, namun ini akan memberi manfaat bagi mereka. Oleh karena itu, banyak orang bersyukur karena Sangha telah memberi kesempatan kepada mereka untuk mengumpulkan jasa kebajikan.

Buddha tidak meminta para Sangha untuk menjadi vegetarian dan seperti telah disebutkan di atas, Sangha makan apapun yang dipersembahkan kepada mereka, terkecuali, apabila dicurigai bahwa makanan tersebut disediakan melalui pembunuhan dan pelanggaran sila. Maka, makanan tersebut tidak dapat dikonsumsi. Apabila tubuh seseorang tidak terbiasa mengkonsumsi daging, itu merupakan urusan pribadi, yang tidak ada hubungannya dengan agama atau sila. Saya seorang vegetarian karena tubuh saya tidak dapat menyesuaikan untuk mengkonsumsi daging. Maka jika saya makan daging, saya terserang alergi kulit. Ini tidak berarti bahwa saya harus mengkonsumsi sayur-sayuran tak peduli apapun yang terjadi. Jika hanya ada daging yang tersedia dan saya tidak punya pilihan lain, tak masalah apabila saya mengkonsumsi daging sekali atau dua kali.

Kesehatan kita memiliki hubungan yang sangat erat dengan makanan. Konsumsi daging bisa dengan mudah menimbulkan penyakit, sehingga bagi kita untuk sehat, menjadi vegetarian adalah pilihan terbaik. Ketika kita sehat, kita sebagai yogi akan mampu menyempurnakan faktor kedua dari pencerahan – kesehatan.

KESEHATAN DAN MEDITASI

Untuk mempraktikkan latihan meditasi, seseorang seharusnya seberapa sehat? Selama seseorang bisa tidur dengan baik dan makan dengan baik, itu cukup. Apabila tidak bisa makan dengan baik, seseorang akan kelaparan; apabila tidak bisa tidur dengan baik, seseorang akan mengantuk; kedua faktor ini akan menuntun pada latihan yang buruk. Oleh karena itu, seseorang harus tidur dengan baik, makan dengan baik untuk melakukan latihan dengan baik.

Apakah makanan tersebut enak atau tidak adalah tidak penting, makanan seharusnya cocok untuk anda dan dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai. Tidak peduli seberapa enak makanan itu, kita hanya bisa merasakannya ketika makanan tersebut menyentuh lidah kita. Setelah makanan melewati kerongkongan, kita tak bisa merasakannya lagi. Makanan yang tidak cocok akan menyebabkan masalah lambung, sehingga yogi harus berhati-hati dalam memilih makanan, dengan hanya mengkonsumsi makanan yang cocok untuk tubuh. Di samping itu, penting untuk memastikan jumlah yang tepat, karena antara makan makanan yang tidak mencukupi atau kelebihan makan adalah dua hal yang akan mempengaruhi latihan meditasi kita. Konsumsi sedikit akan menyebabkan kelaparan dan konsumsi berlebihan mengakibatkan rasa kantuk. Penting sekali untuk mengkonsumsi jumlah yang tepat, dengan ”mengerahkan pengendalian diri ketika seseorang sedang makan”. Ini sebabnya sangat penting untuk mempertahankan perhatian penuh yang benar selama makan.

Selama meditasi, apabila seseorang terserang pilek dan mulai batuk, seseorang akan menderita dan bahkan mengganggu orang lain. Karena itu, kesehatan kita sangat penting, apabila kita tidak sehat, tidak mudah bagi kita untuk meningkatkan latihan meditasi kita.

5.3 Ketulusan Hati

Agama merupakan keyakinan seseorang dan penghormatan terhadap dewa-dewi, seringkali mengharuskan kepatuhan dalam kepercayaan dan ritual. Biasanya, orang memandang komunitas Buddhis sebagai suatu agama. Buddhisme dikenal sebagai salah satu dari tiga agama utama di dunia. Meskipun begitu, Buddhis sejati akan mengerti bahwa ajaran Buddha tidak termasuk dalam agama atau keyakinan mana pun, karena ajaran Buddha tidak berisi keyakinan dan penghormatan terhadap dewa-dewi, juga tidak ada upacara sembahyang. Kita memberi penghormatan kepada Buddha sebagai bentuk penghormatan dan cara untuk mengungkapkan rasa bersyukur kita, karena ajaran Buddha membimbing kita menuju pembebasan dari penderitaan. Manfaat dari *Dhamma* tidak bisa diperoleh melalui upacara keagamaan. Sebaliknya, Jalan yang dibimbing oleh Buddha mengharuskan kita untuk berlatih dan berpraktik.

Buddha seperti seorang dokter yang terkenal karena beliau mengobati kita sesuai dengan penyakit yang kita derita. Apabila kita punya keyakinan kepada dokter, meskipun kita memberi penghormatan pada foto beliau dan melafalkan resep obat setiap hari, tetapi kita tidak mengkonsumsi obat yang diperlukan, penyakit kita tak akan terobati. Sebagai tambahan apabila kita tidak mengikuti dosis yang disarankan untuk pengobatannya dan hanya memakannya kapan saja kita mengingatnya, hal ini juga tidak akan dapat mengobati penyakit kita. Ironisnya adalah ketika seseorang tidak mengambil manfaat dari obat, seseorang menyalahkan dokter dan obat tersebut tanpa intropeksi bahwa kita tidak mengikuti petunjuk sang dokter. Dengan cara yang sama, *Dhamma* baik bagi kita, tetapi apabila kita tidak mengikuti petunjuk dan mempraktiknya dengan benar, bagaimana kita bisa berharap memperoleh manfaat darinya?

MELAKUKAN LATIHAN DENGAN KETULUSAN HATI

Di saat seseorang belajar metode mempraktikkan meditasi *Vipassanā*, seseorang harus mempraktikkannya setulus hati berdasarkan petunjuk yang diberikan. Ini sangat penting! Apabila seseorang mengetahui metodenya namun hanya mempraktikkan sebagian darinya, ini menunjukkan kurangnya ketulusan hati. Terkadang ketika kita mempelajari metode meditasi yang berbeda-beda dari berbagai tempat, sehinga kita tidak mencapai kedalaman dalam latihan kita, ini menunjukkan bahwa kita belum mencapai *anavasesa-bhāvanā*, yang merupakan latihan dengan kesempurnaan. Tanpa *anavasesa-bhāvana*, akan berakibat pada *kamma* tidak baik, karena seseorang akan menimbulkan kritikan atau kecaman pada dirinya sendiri.

Kita harus mengetahui fenomena alami dari hakekat kehidupan. Selama kita hidup, dan batin dan jasmani kita sedang aktif, kita dapat belajar dari batin dan jasmani melalui meditasi. Pada saat kita membaca, kita dapat mengambil kesimpulan, berpikir dan menganalisa, tetapi ketika kita bermeditasi, kita harus melepaskan pemikiran kita. Kita harus membiarkan pikiran kita mengamati objek dan mencatat kembung dan kempis perut, demikian juga perasaan kita dan sebagainya. Bila waktu yang kita gunakan untuk mengamati objek terlalu singkat, kita sering lupa; tetapi bila kita mencatat objek setiap hari dan setiap saat, maka kita perlahan-lahan akan menjadi semakin terbiasa dengan praktik. Tidak perlu berpikir, kita hanya perlu mencatat pengalaman saat ini.

Pengalaman langsung dari momen saat ini melampaui segala bentuk diskusi dan analisis. Tepat seperti orang yang belum pernah merasakan cabai, Meskipun dia bisa membayangkan seberapa pedasnya cabai tersebut, dia dapat memikirkan untuk 100 tahun tanpa mengetahui kebenaran sesungguhnya. Sebenarnya, dia hanya perlu

mengambil satu gigitan cabe dan dia akan segera mengetahui rasa cabai tersebut. Meditasi juga sama. Kita tidak perlu mengingat pengalaman masa lalu, hanya pengalaman saat ini yang nyata. Persis seperti seseorang yang merasakan pedasnya cabai, seseorang tidak bisa benar-benar yakin terhadap sesuatu dengan ”memikirkannya” .

MELAPORKAN KEPADA GURU PEMBIMBING DENGAN KEJUJURAN

Meditasi harus tulus dan hal yang sama berlaku selama tanya jawab. Yogi tidak perlu melapor apa yang telah mereka pelajari dari buku, atau apa yang mereka dengar atau membicarakan pengalaman orang lain. Mereka hanya perlu melaporkan perasaan mereka dan pengalaman yang berhubungan dengan objek yang mereka catat sendiri. Guru pembimbing meditasi, yang telah mengajar puluhan ribu yogi sebelumnya, bisa dengan jelas membedakan apakah seorang yogi melaporkan pengalamannya sendiri atau mengutip informasi yang dibaca dari buku.

Petunjuk meditasi yang diberikan, dapat dilaksanakan dengan mudah tanpa berpikir atau mengkhayal. Hanya memerlukan praktik langsung, bernafas dengan alami, bergerak dengan biasa dan catat. Letakkan batin anda tepat pada objek; ini dikenal sebagai ”penerapan awal” (*vitakka*). Ketika batin terus-menerus konsentrasi pada objek, ini dikenal sebagai ”penerapan berkelanjutan” (*vicāra*). *Vitakka* dan *vicāra* merupakan faktor pertama dari pencerapan (*jhāna*). Pada saat pikiran kita terus-menerus konsentrasi pada satu objek untuk jangka waktu tertentu, kita harus memberi perhatian bahwa mencatat objek di antara jeda waktu singkat tidak dilakukan, karena penekanan pada tahap ini adalah perhatian penuh yang berkelanjutan. Ketika pikiran dapat dikendalikan tanpa gangguan atau pemikiran, batin kita akan menjadi puas, ”kegiuran” (*pīti*) dan ”kegembiraan” (*sukha*) akan timbul. Melepaskan perasaan kegiuran dan kegembiraan, kita teruskan

pencatatan. Pikiran akan menjadi konsentrasi sekarang; ini di kenal sebagai ”keterpusatan pikiran” (*ekaggatā*). Semua ini merupakan faktor-faktor dari pencerapan yang pertama (*jhāna*). Pada saat batin berada di dalam keadaan keterpusatan pikiran (*ekaggatā*), kita akan sungguh-sungguh memahami objek yang kita catat dan kita tidak akan masuk ke dalam pemikiran konsep-konsep lagi. Kita bisa memahami bahwa tubuh kita terbentuk dari empat unsur, yakni tanah, air, api dan angin. Gerakan dari tubuh adalah unsur angin (*vāyodhātu*), yang diketahui sebagai *Dhamma* yang hakiki (*paramattha*). Ini merupakan objek sesungguhnya dari meditasi *Vipassanā*.

Apabila yogi terus-menerus mengarahkan pikirannya untuk semata-mata mengamati objek dan mencatat sebagaimana adanya sifat jasmani dan batin, yogi akan mengalami langsung dan memahami berbagai macam karakteristik dari *Dhamma* hakiki (*paramattha*); seperti contoh, karakteristik dari unsur api adalah panas dan dingin; karakteristik dari unsur angin adalah gerakan; karakteristik dari unsur tanah adalah kelembutan dan kekerasan. Penjelasan di buku menjadi tidak penting, yang penting adalah pengalaman langsung para yogi.

Objek tersebut berubah setiap saat, dan seseorang harus mengamatinya. Ketika perut mengembung, pikiran kita akan tahu bahwa perut mengembung; ketika perut mengempis, pikiran kita akan tahu bahwa perut mengempis. Pikiran adalah yang mengetahui objek, pikiran timbul dan tenggelam dengan segera, tidak benar-benar ada. Pikiran timbul pada ke enam objek indera, yakni kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, kesadaran tubuh dan kesadaran batin. Ketika pikiran timbul, pikiran mengetahui. Pada saat kita memperoleh pengetahuan yang diperlukan, kita akan memahami pengalaman kita. Kemudian juga akan memahami apa itu batin (*nāma*) dan bentuk (*rūpa*) serta karakteristik mereka sebagai penderitaan (*dukkha*), ketidakkekalan (*anicca*) dan tanpa diri (*anattā*). Dengan cara ini, kita akan mampu membuktikan apakah yang tertulis

di buku memang benar. Hanya ketika kita mencapai pemahaman barulah kebijaksanaan akan berkembang.

Buddha tidak ingin kita mempercayai begitu saja apa yang beliau ajarkan tanpa keraguan, karena Buddha ingin kita percaya pada pengalaman langsung dari kita sendiri dan pada apa yang kita lihat. Ketika lima faktor pencerahan terealisasi, kita akan segera dapat tercerahkan. Oleh karenanya, batin yang tulus sangat penting. Kita tidak boleh berpura-pura atau menganggap diri kita pintar,karena ini hanya akan menjadi suatu halangan, yang akan menghabiskan waktu kita.

Ketika pikiran mengamati objek ribuan kali, sekali kita pasti, keragu-raguan tidak akan muncul lagi. Apabila selama tanya jawab, anda melapor kepada guru meditasi, ”Saya mengalami ini, apakah ini benar?” Ini menunjukkan anda tidak pasti. Tidak perlu bertanya pada orang lain karena pengalaman kita bukan pengalaman orang lain. Ketika kita mencatat objek kita sendiri, kita harus yakin terhadapnya. Pikiran sadar akan objek dan apabila pikiran tidak mengetahui objek, maka ada masalah dengan pikiran ini. Apa masalahnya? Pikiran telah dikaburkan oleh kegelapan batin atau rasa kantuk dan hasilnya pikiran tidak mengetahui apa-apa.

Orang yang mempraktikkan latihan meditasi *Vipassanā* mencapai pemahaman melalui pengalaman langsung, sehingga tidak perlu bertanya kepada yang lain. Tetapi, terkadang pemahaman kita bisa juga salah, sehingga sangat penting untuk mengacu pada pengetahuan yang telah kita peroleh dari mendengarkan *Dhamma*. Terkadang, apa yang kita alami sesungguhnya adalah ciptaan dari pemikiran atau batin kita. Di saat yogi melaporkan situasi demikian, guru pembimbing akan memerintahkan anda untuk mengabaikan objek ini. Pemahaman yang salah akan membawa pada rintangan-rintangan dalam latihan meditasi.

Ada suatu kiasan klasik mengenai hal ini di dalam *sutta*. Ada dua orang pria yang bersaing untuk menanam tebu. Mereka ingin tahu tebu siapa lebih manis. Salah satu dari mereka berpikir apabila jus tebu dicampur dengan air, maka tebu menjadi tidak manis. Oleh sebab itu, dia menolak untuk menyiram tanaman tebu tersebut, yang mengakibatkan tanaman tebu menjadi layu. Pengalaman kita hanya berlaku untuk situasi tertentu, dan bukan untuk semua situasi.Dengan demikian, kita tidak boleh merasa bahwa "pasti seperti itu". Nyatanya, tak ada yang seperti itu. Dalam setiap momen, akan ada situasi yang berbeda dan pengalaman berbeda. Kemarin kita merasa damai namun hari ini kita terganggu. Kenapa? Kita harus mengerti bahwa kemarin ada sebab dan kondisinya sendiri. Prinsip yang sama berlaku untuk hari ini, sehingga tidak mungkin bahwa setiap hari selalu sama. Seseorang harus mencatat momen saat ini dengan ketulusan hati.

TUGAS KITA ADALAH MENCATAT

Tugas kita adalah mencatat, yang artinya untuk meletakkan pikiran kita pada objek dan mengamati. Pada saat kita mencatat, kita harus memiliki objek. Apabila kita mencatat "kembung" dan "kempis" dari perut kita, tetapi kita tidak tahu di mana pikiran kita berada, konsentrasi tidak akan muncul. Hal yang sama berlaku untuk meditasi jalan; apabila kita tidak mencatat dengan hati-hati, seseorang bisa saja mencatat"langkah kanan" padahal sebenarnya itu merupakan "langkah kiri" yang dinaikkan dan sebaliknya. Pada saat inilah pikiran terganggu, pikiran tidak mengamati. Ketika pikiran terganggu, pikiran tidak akan memiliki pemahaman yang jelas. Ini jauh dari kebijaksanaan, tanpa kebijaksanaan, seseorang tidak akan melihat *Nibbāna*.

Tugas kita adalah mencatat; tugas dari pikiran adalah mengetahui; tugas kebijaksanaan adalah untuk memahami kebenaran. Kita hanya perlu menjalankan tugas kita dengan baik, dengan

mengetahui bahwa pikiran akan menjalankan tugasnya dan kebijaksanaan akan menjalankan tugasnya juga, karenanya kita tidak perlu khawatir.

Apabila kita terus-terusan bertanya, ”Kenapa ini demikian? Mengapa itu demikian?” dan mengabaikan tugas kita, kita tidak akan berkembang. Tugas kita adalah mengamati objek dan catat, untuk memberi perhatian dan mempertahankan perhatian penuh yang benar.Apabila perhatian penuh yang benar berkembang, objek akan jelas; jika perhatian penuh yang benar tidak berkembang, objek tidak akan jelas.

Kita hanya memiliki satu batin dan ia punya dua sisi – satu sisi hitam, yang lain sisi putih. Seperti pertandingan sepak bola, ada 11 anggota tim di dalam satu tim, satu tim sebagai hitam, dan tim yang lain putih. Mereka saling serang-menyerang dan siapa yang mencetak gol akan memperoleh kemenangan. Perhatian penuh yang benar, keyakinan, konsentrasi, kebijaksanaan, belas kasih, suka cita dan sebagainya milik tim putih; rasa kantuk, keserakahan, kemarahan, kebodohan batin, gangguan, kecurigaan, kesombongan, kecemburuan dan sebagainya milik tim hitam. Hanya ada satu bola, seperti hanya ada satu batin. Ketika perhatian kita, usaha dan perhatian murni yang benar membawa bola dan mencetak gol, kita menang. Tetapi, jika kita dicegat di tengah jalan oleh rasa kantuk, kita akan menjadi kacau dan mengizinkan tim hitam untuk memperoleh kemenangan, yang akan membuang-buang waktu kita. Agar tetap gigih, kita harus memberikan usaha, perhatian penuh yang benar dan konsentrasi, setelah itu kebijaksanaan akan menjalankan tugasnya.

Di saat *kamma* baik terus-menerus tumbuh, batin kita akan dimurnikan. Batin yang murni tidak akan dikotori oleh *kamma* tidak baik dan dengan cara ini batin kita akan berkembang. Batin yang murni akan dapat mencatat dengan jelas dan memahami bagaimana sebuah objek hadir, pergi dan berubah setiap saat. Apa yang kita

perhatikan sebagai ketidakkekalan hanyalah sebuah konsep. Seperti contoh, perubahan utama yang kita jumpai dari masa anak-anak hingga sekarang, menunjukkan kenyataan bahwa hidup berbeda setiap saat. Kebenaran tentang ketidakkekalan dari hidup hanya bisa dipahami dan dialami melalui praktik meditasi *Vipassanā*.

Setiap hari kita melafal ”Semoga jasa kebajikan dari menjalankan *sila* menjadi kondisi menguntungkan yang membantu kita untuk mencapai *Nibbāna*”, tetapi apabila kita hanya melafal secara lisan tanpa mempraktikkan meditasi, *Nibbāna* tidak akan datang. Seseorang harus membuat tekad, praktik, mencapai pemahaman dan berkembang, agar *Nibbāna* lebih dekat dengan kita.

5.4 Usaha

BAGAIMANA MENINGKATKAN USAHA KITA

Tanpa usaha, kita tidak merasa ingin belajar apapun. Seorang yang malas sering merasa bosan dan tidak menunjukkan ketertarikan pada dunia di sekitarnya, dengan demikian dia tidak akan berkembang. Kita harus menumbuhkan ketertarikan terhadap pencatatan, karena jika kita mencatat dengan rasa hormat, usaha kita akan berkembang. Akan tetapi, apabila rasa bosan muncul, bagaimana kita meningkatkan usaha kita? Buddha mengajari kita untuk merenungi delapan alasan yang menumbuhkan keadaan spiritual yang mendesak (*aṭṭha mahāsaṃvega-vatthūni*) dan mendorong kita untuk meningkatkan usaha kita:

> *Aṭṭha mahāsaṃvega-vatthūni nāma jātijarābyādhimaraṇaṃ cattāri apāyadukkhānīti, atha vā jātijarābyādhimaraṇani cattāri, apāyadukkhaṃ pañcamaṃ, atīte vaṭṭamūlakaṃ dukkhaṃ, anāgate vaṭṭamūlakaṃ dukkhaṃ, paccuppanne āhārapariyeṭṭhimūlakaṃ dukkha' nti.*
>
> ~ *Sutta Nipāta-atthakatha 177*

Ke delapan alasan yang mendorong keterdesakan spiritual adalah mengacu pada kelahiran, usia tua, penyakit, kematian dan penderitaan dari empat alam menyedihkan (*apāyadukkhā*); atau dapat mengacu pada kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian sebagai empat alasan pertama; empat alam menyedihkan sebagai yang kelima; penderitaan masa lalu yang berakar pada lingkaran kelahiran kembali, penderitaan dari masa yang akan datang yang berakar pada lingkaran kelahiran kembali dan penderitaan saat ini yang berakar dalam pencarian makanan.

(1) Perenungan terhadap Penderitaan Kelahiran (jāti-dukkha)

Kehidupan ini adalah penuh penderitaan; kebenaran mulia yang pertama dari Empat Kebenaran Mulia merupakan kebenaran tentang penderitaan. Kita melekat pada kehidupan kita karena kita tidak mengerti bahwa hidup penuh dengan penderitaan. Hidup di mulai dengan penderitaan; hanya saja semua orang lupa terhadapnya. Pada saat kita masih berada di dalam rahim ibu, kita tidak dapat meregangkan atau menggeser lengan dan kaki kita, bukan hanya untuk 1 atau 2 jam, tetapi untuk 9 atau 10 bulan; ketika ibu kita bergerak, kita bisa merasakan getaran yang menyerupai gempa bumi, tetapi tak ada jalan bagi kita untuk mengeluh. Selama kelahiran, disebabkan tubuh bayi tersentuh kontak dengan angin dari luar, sang bayi menangis, berteriak, ”Oh derita! Oh derita!” Penderitaan dari kelahiran telah dialami semua orang, tetapi disebabkan oleh kebodohan (*moha*), kita lupa pengalaman ini. Bayi menangis di saat mereka dilahirkan, tak ada satu pun dari mereka dilahirkan tersenyum. Hanya mereka yang menderita menangis, mereka yang tidak

menderita tidak akan menangis. Di saat kita merenung tentang penderitaan kelahiran, usaha kita akan berkembang.

(2) Perenungan terhadap Penderitaan Usia Tua (jarā-dukkha)

Setelah dilahirkan untuk 1 hari, 2 hari, 1 bulan, 1 tahun, kita berangsur-angsur tumbuh sampai 10 tahun, 20 tahun, 40 tahun, 80 tahun. Kita sedikit demi sedikit menjadi tua dan tanpa pengecualian tiap-tiap dari kita menua setelah kita dilahirkan. Kita berkata, "Kita tidak mau menjadi tua!" Apa ini mungkin? Kita bisa saja memakai kosmetik dan menjaga kulit kita, tetapi meskipun tidak terlihat tua, kita tetap menjadi tua, karena tidak bisa menghentikan proses penuaan. Hanya ada satu cara untuk menghentikan penuaan dan itu adalah kematian. Apabila seseorang meninggal hari ini, tidak akan ada penuaan lebih lanjut. Selama anda belum meninggal, anda pasti akan menua! Kita merenung, "Pada saat saya menjadi tua, saya tidak akan punya kekuatan fisik untuk latihan meditasi lagi; oleh karena itu, sebelum saya menjadi tua, saya harus tekun dalam praktik saya!" Apabila anda merenung seperti ini, usaha anda akan berkembang.

(3) Perenungan terhadap Penderitaan dari Penyakit (byādhi-dukkha)

Adalah tidak mungkin bagi orang untuk tidak sakit dalam seumur hidupnya dan kita akan jatuh sakit pada saat menjadi tua. Apabila kita terbaring di tempat tidur, akan sulit bagi kita untuk melakukan latihan. Oleh sebab itu, sebelum kita jatuh sakit, kita setidaknya harus mencapai tingkat pemasuk arus (*sotāpanna*); kita harus punya keyakinan. Apabila kita merenung dengan cara ini, usaha kita akan berkembang.

(4) Perenungan terhadap Penderitaan Kematian (maraṇa-dukkha)

Apabila kita mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*) sebelum kita meninggal, kita akan menerima kepastian dalam hidup kita, karena kita tidak akan terjatuh ke dalam empat alam menyedihkan. Kita hanya akan dilahirkan kembali di alam manusia atau di surga paling banyak 7 kali lagi untuk memenuhi kesempurnaan kita (*pāramī*). Tidak akan ada kelahiran kembali yang ke-8 dan kita akan mampu mencapai ke-*Arahat*-an. Inilah yang disebut dalam Ratana Sutta.

Ye ariyasaccāni vibhāvayanti,
Gambhīrapaññena sudesitāni,
Kiñcāpi te honti bhusappamattā,
na te bhavaṃ aṭṭhamaṃ ādiyanti.

> Walaupun mereka sangat lalai, orang yang telah memahami Empat Kebenaran Mulia yang diajarkan dengan benar oleh Buddha dengan kebijaksanaan mendalam, tidak akan mengalami kelahiran kembali yang ke delapan.[5]

Apabila kita belum mencapai pemasuk arus, kita tidak dapat memastikan tujuan masa depan kita. Jika kita merenung dengan cara ini, usaha kita akan berkembang.

(5) Perenungan terhadap Penderitaan dari Empat Alam Menyedihkan (apāya-dukkha)

Empat alam yang menyedihkan mengacu pada neraka, hantu kelaparan, binatang dan asura. Kita harus merenungkan penderitaan di tiap-tiap alam menyedihkan; kita harus mengerti bahwa jika kita tidak

[5] Diterjemahkan dari bahasa Pali oleh Sayadaw U Silananda.

melakukan latihan meditasi, kita tidak akan terbebas dari penderitaan di empat alam menyedihkan ini. Pada saat kita merenung dengan cara ini, usaha kita akan berkembang.

(6) Perenungan terhadap Penderitaan dari Masa Lampau yang Berakar pada Lingkaran Kelahiran Kembali (atīte vaṭṭadukkha)

Sejak jaman tanpa awal, kita telah berada dalam roda kelahiran kembali. Kita telah dilahirkan kembali untuk ribuan tahun tak terbatas dan kita telah mengalami jumlah tak terbatas dari penderitaan kelahiran kembali. Pada saat kita merenungkan penderitaan dari kelahiran kembali di masa lampau, usaha kita akan berkembang.

(7) Perenungan terhadap Penderitaan di Masa Akan Datang yang Berakar pada Lingkaran Kelahiran Kembali (anāgate vaṭṭadukkha)

Apabila kita tidak melakukan latihan meditasi dalam kehidupan ini, kita tidak akan tahu seberapa lama kita akan terperangkap dalam roda kelahiran kembali. Ini benar-benar penderitaan hebat. Pada saat seseorang merenungkan penderitaan kelahiran kembali di masa akan datang, usaha seseorang akan berkembang.

(8) Perenungan terhadap Penderitaan Saat Ini yang Berakar pada Pencarian Makanan (paccuppanne āhārapariyeṭṭhidukkha)

Hidup di dunia ini, kita harus memenuhi kebutuhan kita terhadap makanan, tempat tinggal, keamanan dan sebagainya. Untuk mempertahankan kondisi hidup dasar, kita harus bekerja mendapatkan uang untuk membayar hal-hal yang kita butuhkan. Oleh sebab itu, kita harus merenungkan penderitaan yang berhubungan dengan pencarian nafkah. Ketika kita berharap dibebaskan dari penderitaan jenis ini, usaha kita akan berkembang.

Delapan jenis perenungan untuk meningkatkan usaha seseorang disebutkan di atas.

ALASAN BAGI KEMALASAN

Orang malas menjadi rusak karena enam alasan:

(1) Terlalu Panas

Orang malas akan menolak bermeditasi disebabkan oleh cuaca yang panas. Dia akan berkata, ”Saya berkeringat, tubuh saya gatal, saya tak dapat bermeditasi.” Akan tetapi, seorang yogi yang tekun tidak akan terpengaruh oleh kondisi cuaca ekstrim, mereka hanya akan terus mencatat.

(2) Terlalu Dingin

Orang malas akan menolak bermeditasi disebabkan oleh cuaca yang dingin. Dia akan berkata, ”Cuaca dingin cocok untuk tidur, saya terlalu mengantuk, saya tak dapat bermeditasi.” Akan tetapi, seorang yogi yang tekun akan melanjutkan praktik dengan sungguh-sungguh.

(3) Terlalu Pagi

Orang malas akan merasa waktu untuk latihan meditasi terlalu pagi. Apabila waktunya untuk bangun tidur di pagi hari, dia akan berkata, ”Masih terlalu pagi, baru jam 4, saya masih bisa tidur 15 menit lagi”, dan dia terus berbaring di tempat tidur. Atau dia bisa saja berkata, ”Kita masih muda, tidak perlu melakukan latihan terlalu dini.” Orang muda tidak dapat merasakan penderitaan tua, sakit dan kematian. Mereka bepergian untuk liburan, tetapi siapa yang dapat memberi mereka kepastian pada saat mereka menjadi tua? Selain itu, juga ada diantara mereka yang mati muda. Dia

bisa berkata, ”Saya akan latihan meditasi besok, masih ada banyak waktu.” Hari demi hari, ini merupakan alasan yang diberikan orang malas. Yogi yang tekun akan menemukan sebab dan kondisi yang tepat untuk melakukan latihan dengan sungguh-sungguh.

(4) Terlalu Siang

Orang malas akan merasa bahwa mereka tidak perlu melakukan latihan meditasi ketika terlalu siang. Mereka akan berkata, ”Hari ini saya sangat lelah, sudah terlalu siang sekarang. Tidak masalah! Saya akan melakukannya besok!” Banyak orang seperti itu. Meskipun begitu, Buddha ingin kita menyelesaikan apa yang bisa kita lakukan hari ini dan tidak menunda-nunda.

Dalam Bhaddekaratta Sutta, Majjhima Nikaya, Uparipaṇṇāsa, 272, Buddha berkata,

Ajjeva kiccamātappaṃ,
ko jaññā maraṇaṃ suve;
Na hi no saṅgaraṃ tena,
mahāsenena maccunā.

Dengan tekun melakukan,
Apa yang seharusnya dilakukan hari ini,
Karena - siapa tahu – kematian hari esok?
Tidak ada tawar menawar
dengan Kematian dan gerombolan besarnya.[6]

Hidup dan mati adalah tidak kekal, siapa yang bisa memastikan bahwa kita akan tetap hidup besok? Kita tak dapat memohon pada kematian, ”Tunggu sebentar! Saya masih belum

[6]Terjemahan dari Pali oleh Thanissaro bhikkhu

menyelesaikan tugas saya, saya tak boleh mati hari ini." Kita tidak bisa menyogok kematian dan berkata, "Saya akan memberimu sepuluh ribu dolar, saya perlu menyelesaikan tugas ini, saya tidak boleh mati!" Atau bahkan berkata, "Istri saya sedang menunggu, saya tidak boleh mati!" Di saat kematian tiba, kita tidak memiliki alasan atau cara apapun untuk melarikan diri dari kematian.

Ini sebabnya Buddha menasehati kita untuk menyelesaikan semua tugas hari ini. Seseorang yang tekun akan berkata, "Hari ini saya mau mencapai *Nibbāna*, Hari ini saya harus kerja keras setiap saat, karena kematian akan tiba kapan saja!" Apabila kita memiliki waktu hari ini, kita harus bekerja keras hari ini dan tidak merasa bahwa, "Saya mendaftarkan diri untuk meditasi 10 hari dan hanya 3 hari telah berlalu, jadi saya masih punya 7 hari." Ada kemungkinan anda bisa memperoleh pencerahan hari ini, apabila anda mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*) hari ini, anda akan bisa menikmati buah dari seorang pemasuk arus. Oleh sebab itu, jangan menunda-nunda, seseorang harus segera menjadi rajin.

(5) *Terlalu Kenyang*

Orang malas akan menolak bermeditasi ketika mereka terlalu kenyang. Mereka akan berkata, "Perut saya terlalu kenyang, saya tidak dapat bermeditasi." Kita harus melakukan pengendalian atas konsumsi makanan kita dan tidak boleh makan terlalu banyak. Apabila kita kebanyakan makan, kita tidak boleh mengeluh atau menjadi malas.

(6) *Terlalu Lapar*

Orang malas akan menolak bermeditasi ketika mereka terlalu lapar. Mereka akan berkata, "Saya sangat lapar hari ini, saya tak dapat bermeditasi." Jika anda merasa lapar, minumlah air untuk

menghadapi rasa lapar tersebut, jangan beri terlalu banyak perhatian terhadapnya, terus berlatih.

Ke-enam alasan yang diberikan orang malas telah disebutkan di atas. Sebaiknya kita tidak menggunakan alasan-alasan di atas untuk menghindari latihan meditasi; kita harus rajin, sehingga usaha kita akan berkembang.

5.5 Kebijaksanaan

MEMBUKA MATA KEBIJAKSANAAN

Kebijaksanaan sejati meliputi pengamatan atas datang dan pergi, beserta timbul dan tenggelamnya fenomena alami. Objek berubah setiap saat, selama kita mengamatinya, mencatat dan memahami; apabila kita tidak memiliki kebijaksanaan mendasar sedemikian, maka sulit bagi kita untuk menjadi tercerahkan. Selama meditasi, kita menutup mata fisik, artinya apa yang disebut "melihat bagaimana objek tersebut berubah" mengacu pada melihat dengan mata kebijaksanaan. Terkadang, seseorang dengan kebodohan tidak akan mampu melihat perubahan yang sedang terjadi pada objek.

KAPAN KITA MENJADI TERCERAHKAN?

Buddha berkata bahwa jika seseorang yang telah menyempurnakan kelima faktor pencerahan (tekanan utama berada pada "penyempurnaan"), menerima petunjuk meditasi pada pagi hari, dia akan mencapai pencerahan sebelum matahari terbenam; jika dia menerima petunjuk meditasi setelah matahari terbenam, dia akan tercerahkan sebelum matahari terbit berikutnya. Ini merupakan kepastian yang diberikan Buddha.

Bagaimana seseorang harus berlatih? Seseorang harus menjalankan lima metode untuk meningkatkan pengetahuan berdasarkan pengembangan batin (*bhāvanā-maya paññā*). Seseorang harus praktik dalam jangka panjang, yang dalam konteks sehari, mengacu pada latihan dari pagi hingga matahari terbenam, yang berjumlah lebih dari 10 jam latihan. Dengan cara yang sama, seseorang harus praktik terus-menerus, dengan kata lain seseorang harus mencatat secara terus-menerus selama lebih dari 10 jam, ini berlaku untuk keduanya baik meditasi duduk dan meditasi jalan. Pada seluruh momen kesadaran, seseorang harus mencatat semua kegiatan sehari-hari secara terus-menerus dan tanpa gangguan atau berhenti. Yang Mulia Ānanda berlatih dengan cara ini dan mencapai ke-*Arahat*-an dalam satu malam pada malam konsili Buddhis yang pertama. Beliau berlatih sepanjang malam, mencatat langkah-langkah beliau, kanan dan kiri, angkat, dorong dan menurunkan kaki; mencatat, kejadian demi kejadian, keinginan mental untuk berjalan dan gerakan fisik yang terlibat dalam berjalan. Meskipun hal ini berjalan hingga mendekati subuh, beliau masih belum mencapai ke-*Arahat*-an. Menyadari bahwa beliau telah kelebihan mempraktikkan meditasi jalan dan bahwa, untuk menyeimbangkan konsentrasi dan usaha, beliau seharusnya berlatih meditasi dengan posisi berbaring sebentar, beliau memasuki ruangannya. Beliau duduk di atas kasur dan kemudian berbaring. Ketika melakukannya dan mencatat, ’berbaring, berbaring’, beliau mencapai ke-*Arahat*-an dalam sekejap. Di samping itu, kita harus praktik dengan suka cita, praktik dengan rasa hormat dan praktik dengan kesempurnaan. Melalui praktik berkesinambungan seperti itu, kita akan memperoleh pencerahan.

Waktu yang dibutuhkan setiap orang untuk latihan berbeda-beda; satu minggu, satu bulan, tujuh minggu, tujuh bulan, tetapi tidak lebih dari tujuh tahun, seseorang akan mencapai pencerahan. Ini adalah bagaimana Buddha mendorong Pangeran Bodhi. Pada saat kita

mendengar ceramah Buddha, kita harus mengerti dengan sungguh-sungguh bahwa Jalan yang kita kembangkan merupakan yang tertinggi.

USAHA TANPA KEBIJAKSANAAN

Kebijaksanaan juga termasuk pengetahuan dasar kita, sebagai pengetahuan berdasarkan pembelajaran (*suta-mayā paññā*) dan ini sangat penting. Jika pengetahuan berdasarkan pembelajaran kita (*suta-mayā paññā*) tidak cukup, kita akan berakhir dengan menanamkan usaha lebih, hasil sedikit dan kita tidak akan bisa memetik manfaatnya. Tidak ideal bagi seseorang untuk memasukkan terlalu banyak usaha ketika seseorang masih kurang pengetahuannya.

Dalam *Jataka Sutta*, ada sebuah cerita:

Pada jaman dulu, ketika Raja Brahmadatta sedang memerintah Baranasi / Benares, adalah kebiasaan bagi orang-orang untuk mengadakan pesta pada awal setiap bulan. Pada saat mereka mendengar suara gendang perayaan, mereka semua akan keluar untuk menikmati musim perayaan tersebut.

Pada waktu itu, terdapat sekelompok besar monyet yang tinggal di dalam taman kerajaan. Sang tukang kebun berpikir, ”Mereka sedang mengadakan perayaan di kota. Saya akan meminta monyet-monyet ini untuk menyiram tanaman, agar saya juga dapat berpartisipasi dalam perayaan tersebut.”Dengan begitu, dia menuju raja monyet dan berkata, “Raja monyet tersayang! Taman ini bermanfaat bagi kamu, karena kamu bisa memakan bunga dan buah-buahan di sini! Mereka sedang mengadakan perayaan di kota, yang juga ingin saya nikmati. Sebelum saya kembali, bisakah kamu membantu saya menyirami tanaman-tanaman ?” ”Tidak masalah! Kami akan menyirami tanaman-tanaman ini untuk kamu.” ”Jika begitu, jangan sembrono.” Dia memberikan tas kulit dan ember kayu

yang digunakan untuk menyiram tanaman kepada para monyet dan pergi. Para monyet mulai menyiram tanaman. Raja monyet berkata, ”Hai monyet! Kita harus menghemat air! Pada saat kamu menyiram tanaman, cabut keluar tiap tanaman untuk memeriksa seberapa dalam akarnya. Jika akarnya panjang, siram lebih banyak; jika akarnya pendek, siram lebih sedikit. Sekali kamu menuang airnya, kamu tidak bisa mengambilnya kembali.” Para monyet menjawab, ”Ya tuan!” dan mengikuti petunjuk sang raja monyet.

Pada waktu itu, seorang yang bijaksana berada di taman kerajaan dan beliau melihat bagaimana monyet-monyet tersebut sedang menyiram tanaman. Beliau berkata, ”Hai monyet! Kenapa kamu mencabut keluar tanaman-tanaman dan menyiram berdasarkan panjang akarnya?” Mereka menjawab, ”Ini adalah petunjuk yang diberikan oleh raja monyet kami.” Sang orang bijaksana berpikir, ”Ya ampun, kawanan bodoh ini berpikir bahwa mereka melakukannya dengan baik, padahal sebenarnya, mereka sedang melakukan hal yang buruk.” Beliau kemudian membacakan sebuah ayat:

Na ve anatthakusalena, atthacariyā sukhāvahā.
Hāpeti atthaṁ dummedho, kapi ārāmiko yathā.
~ Jataka 46

> Apabila seseorang tidak bisa membedakan antara benar dan salah, akan sulit untuk menyelesaikan perbuatan baik,
> Tepat seperti monyet-monyet bodoh ini, yang mencabut keluar akarnya untuk menyirami pohon-pohon.

Orang bijaksana tersebut menggunakan ayat ini untuk menegur sang raja monyet and beliau meninggalkan taman dengan pengikut-

pengikutnya. Orang bijaksana ini adalah Buddha di kehidupan beliau yang lampau.

> Anda lihat, para monyet memiliki keyakinan dan dengan tulus mengikuti petunjuk untuk mencabut keluar akar-akar dari tanaman, demi untuk menyiram tanaman-tanaman tersebut sesuai dengan panjangnya. Mereka bekerja dengan tekun tetapi mereka merusak seluruh taman.

Apabila seseorang memiliki keyakinan, ketulusan hati, kesehatan dan ketekunan, tetapi kurang pengetahuan, seseorang tidak akan memperoleh manfaat apapun. Ini menjelaskan pentingnya pengetahuan.

PENTINGNYA KEBIJAKSANAAN DALAM PRAKTIK

Kita menerima instruksi meditasi dan memperoleh pengetahuan berdasarkan pembelajaran (*suta-mayā paññā*). Petunjuk mengatakan, tidak peduli apapun yang kita lihat, dengar, cium, rasa, sentuh dan pikir tentang, kita harus amati dan catat. Akan tetapi, kita harus tahu bagaimana berpikir dengan bijaksana. Ketika kita mengamati kembung dan kempis perut dan kita juga mendengar suara-suara dan kemudian beralih mencatat ”mendengar, mendengar”, bagaimana kita mencatat kembung dan kempis perut? Buddha mengajari kita metode latihan, yakni moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Tanpa konsentrasi sebagai dasar, kebijaksanaan tidak akan muncul, oleh sebab itu kita harus menjaga perhatian penuh yang benar dan konsentrasi karena jika ada terlalu banyak objek, maka konsentrasi akan sulit berkembang.

Petunjuk meditasi yang saya berikan kepada anda sekarang hanya akan berupa empat objek untuk dicatat. Ada objek utama – kembung dan kempis perut, yang harus kita ikuti dengan tepat. Objek tambahan seperti sensasi, pikiran dan rasa kantuk, kita hanya akan amati pada waktu-waktu tertentu, karena mereka tidak selalu muncul.

Mencatat gerakan tubuh (kembung dan kempis perut) merupakan perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*); mencatat rasa sakit, kebas dan kelelahan otot merupakan perenungan terhadap perasaan (*vedanānupassanā*); mencatat pemikiran dan pikiran yang terganggu merupakan perenungan terhadap pikiran (*cittānupassanā*); mencatat rasa kantuk, kecurigaan dan kelima rintangan batin merupakan perenungan terhadap *dhamma* (*dhammānupassanā*). Gangguan terbesar dalam meditasi adalah pemikiran, diikuti oleh rasa kantuk. Ketika rasa kantuk muncul, objek akan menjadi kabur, batin akan melayang jauh dan memasuki keadaan delusi. Pada saat itu, yogi akan mengalami perasaan yang tidak menyakitkan maupun menyenangkan. Mereka bisa duduk selama 2 hingga 3 jam, tetapi batin mereka berada dalam keadaan ketidaktahuan. Kebijaksanaan tidak akan muncul dan hanya buang-buang waktu. Apabila kita bisa mengikuti instruksi-instruksi meditasi dan mencatat empat objek tersebut terus-menerus, latihan kita akan berkembang dengan mudah.

Suara-suara yang kita dengar adalah salah satu objek yang kita catat dan hal sama berlaku untuk bentuk (*rūpa*). Saya tidak berkata bahwa suara dan bentuk (*rūpa*) bukan objek meditasi. Meditasi pandangan terang atau *satipaṭṭhāna* (perenungan atas tubuh, perasaan, pikiran dan *dhamma*) memiliki banyak objek meditasi.

Pengetahuan yang dapat kita peroleh sangat luas, tetapi kita tidak perlu menggunakan semuanya, karena kita hanya perlu apa yang berguna bagi kita. Buddha mempunyai banyak ’obat’, dan kita hanya perlu mengkonsumsi obat untuk mengobati penyakit kita. Jika seseorang batuk tetapi memakan obat yang diperuntukkan bagi pengobatan kanker, apa hasilnya? Oleh karena itu, di saat kita batuk, kita hanya perlu memakan obat batuk; pada saat kita terserang demam, kita harus memakan obat yang sesuai untuk demam. Penting untuk memiliki pengetahuan demikian atau akal sehat. Apabila kita tidak mempunyai pengetahuan dalam segi ini, kita akan seperti

monyet-monyet yang menyiram tanaman itu. Meskipun kita mengikuti instruksi guru pembimbing dengan tulus, kita masih tidak sanggup mencapai pencerahan. Kita bisa saja bertekad untuk mencapai Nibbāna dalam 10 tahun, dan ketika ini tidak tercapai, keadaan yang sama mungkin terus berlanjut untuk 20 hingga 30 tahun berikutnya, ini tidak benar.

MEMURNIKAN PIKIRAN

Menyukai sesuatu adalah timbulnya keserakahan, tidak menyukainya berakibat pada kemarahan dan tidak mengetahui apapun adalah ketidaktahuan. Pikiran yang kotor adalah hasil dari masuknya kotoran-kotoran, sehingga kita harus memurnikan pikiran kita.

Pada saat kita melihat hal-hal yang indah, apabila kita tidak mencatat, batin yang menginginkan akan muncul. Ketika kita memberi perhatian pada kesadaran mata, dan mencatat ”melihat, melihat”, batin yang menginginkan tak akan muncul. Batin yang menginginkan adalah *Dhamma* tidak baik dan batin yang tidak baik merupakan pikiran yang dikotori. Kita amati dan catat supaya batin tidak baik tak akan muncul dan ini akan mempertahankan kemurnian dari pikiran. Pada saat kita bertemu orang yang melukai kita sebelumnya, kita akan secara naluriah menjadi marah. Kemarahan juga merupakan *Dhamma* tak baik, sehingga kita harus mencatat ”melihat, melihat”. Ketika kita mencatat dengan cara ini, kita akan mampu melepas. Terkadang kita melihat dan mendengar banyak hal di saat-saat ini, tetapi kita tidak perlu mengetahuinya. Kita hanya perlu memberi perhatian pada objek meditasi. Sebagai contoh, ”angkat, dorong, turunkan” dalam meditasi jalan. Kita boleh mengabaikan objek-objek yang lain. Catat objek tersebut dengan jelas dan terus-menerus dan pikiran akan mempertahankan kemurniannya. Di saat pikiran murni, nyaman dan terkonsentrasi, kita akan mendapatkan

pemahaman yang lebih baik, menuntun pada kebijaksanaan lebih besar, yang merupakan kemajuan.

Kita harus memiliki pengetahuan dan ketika pengetahuan diperoleh melalui pendengaran dikenal sebagai pengetahuan berdasarkan pembelajaran (*suta-mayā paññā*). Kemudian, mengembangkan pengetahuan sebagai dasar selanjutnya pembelajaran untuk pergembangan batin (*bhāvanā-maya paññā*) dengan kesungguhan dalam praktik, berarti kita telah memperoleh pemahaman secara menyeluruh, kebijaksanaan ini tak akan terlupakan atau pun merosot.

PENGALAMAN LANGSUNG TAK AKAN TERLUPAKAN

Kita merekam apa yang kita pelajari karena kita takut akan lupa, tetapi bagaimana seseorang bisa melupakan sesuatu yang telah dikuasainya? Ini menunjukkan bahwa kita belum menguasai apa yang kita pikir telah kita pelajari. Kita seharusnya menerapkan apa yang kita pelajari dalam hidup kita. Kebijaksanaan adalah sesuatu yang orang ketahui dan benar-benar yakin setiap saat dan bisa diterapkan di mana saja. Apabila seseorang hanya mengingatnya untuk 1 atau 2 hari, bagaimana seseorang bisa menerapkan kebijaksanaan dalam hidup?

Tidak perlu takut bahwa anda akan lupa, hanya catat berulang kali. Anda tidak perlu melapor apapun yang akan anda lupakan selama tanya jawab. Mengapa? Jika anda melapor apa yang anda tulis, setelah laporan selesai, anda akan lupa. Mereka yang terlalu banyak merekam adalah mereka yang takut lupa dan tetap akan melupakan segalanya pada akhir latihan meditasi. Hal-hal yang anda lupakan tidak bisa digunakan.

Jika kita benar-benar tahu, mengalami dan sungguh-sungguh yakin, kita tidak akan lupa. Kita tidak merenung hanya dalam jangka pendek, kita merenung hari demi hari, kita mengetahui dan kita

paham. Kebijaksanaan yang tak terlupakan dapat diterapkan dalam hidup kita, seperti ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan tanpa diri yang kekal (*anattā*) – bagaimana tubuh dan batin timbul, berubah dan tenggelam. Saat kita menghadapinya, kita akan tahu karena kebijaksanaan demikian terukir di dalam batin kita. Kebijaksanaan termasuk dalam kelompok faktor-faktor mental (*cetasika*), yang muncul bersama batin.

Seseorang yang mempraktikkan latihan meditasi *Vipassanā* tidak dapat lupa. Dia harus benar-benar yakin dalam mendapatkan kebijaksanaan tak terhancurkan dan tak terlupakan.

Bab 6

Sepuluh Pāramī

Pada jaman Buddha, banyak orang mencapai tingkat-tingkat kesucian. Salah satu contohnya, pada suatu malam saat Buddha membabarkan *Dhamma* untuk pertama kalinya, beliau membabarkan *Dhamma* kepada lima *bhikkhu* dimana satu dari mereka, pertapa yang bernama Koṇḍañña mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*) dengan segera. Koṇḍañña merupakan seorang siswa agung (*mahāsāvaka*) yang telah mengumpulkan kesempurnaan (*pāramī*) untuk 100 ribu kappa. Oleh karena itu, setelah mendengarkan pembabaran *Dhamma* dari Buddha, beliau langsung mencapai pemasuk arus.

Setelah Koṇḍañña mendengarkan pembabaran pada saat Buddha pertama kalinya memutar roda *Dhamma*, beliau segera menjadi tercerahkan. Mengapa kita masih belum tercerahkan? Ini karena kita masih belum menyempurnakan *pāramī* kita. Ada sepuluh jenis *pāramī*, masing-masing dari sepuluh *pāramī* dapat kita periksa untuk memastikan tingkat pencapaian pribadi kita sendiri.

SEPULUH PĀRAMĪ

(1) Kesempurnaan dalam Kemurahan Hati (Dāna Pāramī)

Hasil dari kemurahan hati adalah kekayaan. Apabila seseorang kekurangan kebutuhan dasar sehari-hari, seseorang tidak akan punya kesempatan untuk mengikuti retret meditasi intensif, karena seseorang perlu mendapatkan uang, ia perlu bekerja setiap hari untuk

memperoleh makanan yang cukup untuk bertahan hidup tidak akan dapat bermeditasi. Oleh sebab itu, kita bisa memeriksa apakah kesempurnaan kita dalam kemurahan hati (*dāna pāramī*) cukup. Jika anda bisa datang ke pusat meditasi untuk berpartisipasi dalam retret meditasi intensif, ini menunjukkan bahwa anda tidak kekurangan kesempurnaan dalam kemurahan hati.

(2) Kesempurnaan dalam Moralitas (Sīla Pāramī)

Seseorang yang tidak memiliki kesempurnaan dalam moralitas (*sīla pāramī*) akan berada di penjara atau di rumah sakit. Apabila dia telah melakukan perbuatan membunuh, mencuri, tindakan asusila, berbohong atau mengkonsumsi minuman memabukkan, yang melukai orang lain, dia akan diganjar oleh hukum dan dimasukkan ke penjara. Akibat dari perbuatan membunuh adalah berumur pendek dan mengalami penderitaan karena kesehatan yang buruk. Jika seseorang sering membunuh, tubuhnya akan tersiksa oleh penyakit. Sekarang, Anda dalam kondisi bebas dan sehat, punya uang untuk makan enak dan tidur nyenyak, bisa dipastikan bahwa Anda mempunyai kesempurnaan dalam moralitas yang mencukupi.

(3) Kesempurnaan dalam Pelepasan (Nekkhamma Pāramī)

Pelepasan yaitu melepaskan kehidupan duniawi. Yogi yang mengikuti retret meditasi intensif semuanya telah melepas kehidupan duniawi mereka untuk datang ke *vihāra* atau pusat meditasi, mereka menjalani kehidupan bagai seorang pertapa. Ini adalah pelepasan. Di rumah anda bisa melihat, mendengar, mencium, makan, dan menyentuh sebagaimana anda inginkan, memuaskan seluruh enam indera. Di *vihāra* atau pusat meditasi anda tidak diijinkan untuk melakukan hal tersebut. Ini adalah pelepasan. Dari sudut pandang ini, yogi menunjukkan bahwa kesempurnaan yogi dalam memenuhi pelepasan (*Nekkhama Pāramī*).

(4) *Kesempurnaan dalam Usaha (Viriya Pāramī)*

Kita harus mengintrospeksi diri kita sendiri untuk mengetahui kekurangan akan kesempurnaan usaha (*viriya pāramī*). Usaha timbul sebanyak sembilan kali dalam tiga puluh tujuh faktor-faktor pencerahan, ini menunjukkan pentingnya peran usaha yang kuat. Seseorang dapat menginvestasikan usaha hingga seorang meninggal dan apabila seorang meninggal selama meditasi, seorang akan dilahirkan kembali di alam bahagia. Selain kematian, terkadang ketika rasa sakit muncul, anda berpikir, ”Ya ampun, meditasi sangat sulit!” Jika anda menderita pilek, anda berpikir, ”Tidak mudah melakukan latihan hari ini!” Sebenarnya, jika anda memiliki usaha kuat, anda tidak perlu khawatir, hanya dengan rajin maka anda akan sanggup mengatasi kesulitan-kesulitan ini.

Apabila anda sedikit demam, pilihan terbaik adalah minum air hangat dan teruskan latihan meditasi. Demam tersebut akan reda melalui keringat, tetapi anda perlu mengganti pakaian setelah keringatan untuk menghindari kedinginan dan terserang pilek. Dari pengalaman pribadi saya, cara ini sangat efektif dalam mengatasi demam, dan untuk penyakit-penyakit ringan lainnya. Sekarang ini sangat banyak jenis dan ragam obat-obatan yang akan menimbulkan kekacauan, pusing dan rasa kantuk, membuat sulit untuk bermeditasi jika anda memakannya. Tentu beda jika terserang penyakit parah, anda harus ke dokter. Namun, apabila hanya penyakit ringan yang muncul, kita memilih untuk tidak makan obat, kita harus dapat mengatasinya dengan kekuatan batin kita; ini adalah usaha. Untuk meyakinkan apakah kesempurnaan anda dalam usaha cukup memadai, maka periksalah diri anda sendiri.

(5) *Kesempurnaan dalam Kebijaksanaan (Paññā Pāramī)*

Kesempurnaan dalam kebijaksanaan (*paññā pāramī*) berarti mengetahui atau memahami kebenaran hakiki adanya. Ada perbedaan

dalam pencapaian tingkat kebijaksanaan, dimana tingkat yang tertinggi sebagai Jalan (*magga*) dan Buahnya (*phala*). Pengetahuan berdasarkan pembelajaran (*suta-mayā paññā*) dan pengetahuan berdasarkan pemikiran (*cintā-mayā paññā*) bisa dengan mudah terlupakan, karena ia secara mendalam berada di dalam hidup kita. Namun, pengetahuan yang didapat dari pengalaman langsung berdasarkan pengembangan mental (*bhāvanā-mayā paññā*) yang kita dapatkan melalui latihan berkualitas dan konsistent.

Latihan yang tidak sungguh-sungguh, tak akan menghasilkan pencapaian pengetahuan berdasarkan pengembangan mental (*bhāvanā*). Maka dari itu, kita harus memiliki kepercayaan diri dan keyakinan, mawas diri dan tekun. Kita harus terus-menerus mencatat setiap saat dan batin kita akan mengerti. ”Oh! Jadi kebenaran adalah seperti itu!” Bukan hanya mengamatinya sekali atau dua kali, tetapi sebagaimana kita terus mengamatinya berkali-kali, kita akan tahu, mengerti dan yakin. Dengan menggunakan pengalaman seperti ini, kita pada akhirnya akan dapat mengembangkan kebijaksanaan merealisasi pandangan terang, yakni kebijaksanaan dari seorang pemasuk arus (*sotāpanna*). Kita tidak akan lupa kebijaksanaan yang demikian dalam hidup ini dan untuk banyak kehidupan setelahnya, hingga setelah dilahirkan kembali tujuh kali, kita akan mencapai ke-*Arahat*-an.

(6) Kesempurnaan dalam Kesabaran (Khantī Pāramī)

Kesempurnaan dalam kesabaran (*khantī pāramī*) adalah sangat penting. ”Kesabaran menuntun pada Nibbāna”: tanpa kesabaran, *Nibbāna* tak akan dapat direalisasi. Objek-objek dari kesabaran sangat banyak; seperti bersabar pada diri kita sendiri, orang lain, lingkungan, cuaca dan sebagainya. Pada saat yogi pergi ke pusat meditasi untuk bertekad melaksanakan delapan sila, yogi harus menahan diri dari melihat hal-hal yang indah, mendengar suara merdu, makan makanan

lezat ataupun tidur di tempat tidur yang tinggi (mewah). Yogi perlu bersabar! Selama meditasi, ketika sensasi-sensasi sakit, kekakuan dan keletihan datang, yogi harus bersabar! Apabila anda pilek atau merasa pusing, yogi tetap harus terus berlatih untuk bersabar!

Terkadang yogi mungkin berpikir, "Saya merasa sedikit pusing, saya sedikit khawatir, sebaiknya saya pergi tidur". Yogi tidak boleh melakukan ini. Rasa pusing hanya sebuah sensasi, muncul dan hilang, oleh karena itu yogi harus mencatatnya dan melepaskannya, kemudian rasa pusing akan hilang.

Kita terlalu sering mengkhawatirkan tentang diri kita sendiri, namun sebenarnya hal ini tidak perlu dikhawatirkan adanya. Meditasi adalah perbuatan kamma baik yang terbaik. Pada saat kita bekerja di luar dan merasa pusing, biasanya kita akan mengabaikannya dan melanjutkan pekerjaan kita, setelah beberapa menit kemudian rasa pusing akan menghilang sendiri. Akan tetapi, selama meditasi, batin kita tenang, sehingga sensasi kita menjadi lebih sensitif. Sesungguhnya, situasi demikian sering terjadi di dalam kehidupan sehari-hari kita, tetapi kita menjadi ekstra khawatir selama meditasi. Oleh karena itu, bersabar adalah cara terbaik. Jangan memberi terlalu banyak perhatian pada sensasi tertentu, terus bersabar dan anda akan mengatasinya, karena sensasi tidak kekal! Kesabaran sangat penting dan kita harus menyempurnakannya.

(7) Kesempurnaan dalam Cinta-Kasih (Mettā Pāramī)

Kesempurnaan dalam cinta-kasih (*mettāpāramī*) adalah cinta-kasih dan welas asih. Cinta-kasih berbeda dari mendambakan, karena ia mengutamakan orang lain dulu, fokus pada manfaat kepada yang lain sebagai prioritas utama. "Semoga anda terbebas dari bahaya dan penderitaan dan berbahagia selalu." Kita menunjukkan cinta-kasih kita kepada orang lain, berharap mereka bahagia. Jika kita mengambil

keuntungan kita sendiri prioritas utama atau mengambil keuntungan dari orang lain, mereka tidak akan bahagia.

Yogi tinggal dalam ruangan yang sama, di sinilah kita harus mempraktikkan cinta-kasih dan perhatian dalam memikirkan orang lain. Sebagai contoh, ”Semua orang sedang beristirahat, saya harus sesenyap mungkin ketika saya pergi ke toilet”, atau “Sedang hujan. Saya tidak tahu siapa belum membawa masuk cucian mereka, tetapi saya akan menggantikan mereka mengambilnya”. Kita harus memiliki empati dan tidak mengganggu yang lain. Jika kita tidak mempraktikkan cinta-kasih dan hanya memikirkan diri kita sendiri, kita akan kehilangan teman kita dan tidak dapat hidup dalam keharmonian bersama orang lain. Apabila perasaan tidak puas muncul di dalam batin kita, perasaan ini akan mengganggu praktik meditasi kita dan menyebabkan kemunduran dari meditasi kita. Perasaan tidak suka dan tidak puas muncul dari batin kita. Seperti yang kita ketahui, di saat kita tidak bahagia kita akan menderita. Kita tidak boleh mengganggu satu sama lain dan seharusnya kurangi kepedulian terhadap urusan duniawi. Kita seharusnya bahagia ketika bermeditasi. Kita tinggal bersama disebabkan daya tarik menarik dan kamma baik yang kita hasilkan di kehidupan kita sebelumnya, oleh sebab itu kita harus memperlakukan satu sama lain dengan cinta-kasih.

(8) Kesempurnaan dalam Kebenaran (sacca pāramī)

Kesempurnaan dalam kebenaran (*sacca pāramī*) yaitu kebenaran hakiki. Selama retret meditasi intensif, para yogi berdiam diri dan dengan cara inilah yogi mendapatkan kesempurnaan dalam kebenaran. Kesempatan satu-satunya bagi yogi untuk berbicara adalah selama interview. Pada waktu itu, yogi harus melaporkan pengalaman selama latihan sesungguhnya dan tidak memberikan laporan berdasarkan apa yang telah yogi baca atau dengar. Semua yang yogi laporkan adalah mengenai pengalaman yang yogi alami langsung sendiri, dan harus

dilakukan dengan ketulusan hati. Jika ada perkembangan itu baik, jika tidak ada perkembangan tidak masalah. Tidak akan ada yang akan menghukum yogi, karena ini merupakan bagian dari apa yang terjadi selama latihan. Perkembangan latihan meditasi akan berhasil ketika yogi berkesinambungan berlatih dengan tekun dan benar. Yang terutama dari usaha ini adalah, kita harus berlatih dengan ketulusan hati, ini merupakan kesempurnaan dalam kebenaran.

(9) Kesempurnaan dalam Tekad (Adhiṭṭhāna Pāramī)

Kesempurnaan dalam tekad (*adhiṭṭhāna pāramī*) menunjukkan pada ketetapan hati. Sebelum latihan meditasi, kita memutuskan untuk duduk selama satu jam, bertekad untuk tidak bangkit dari tempat duduk kita apabila belum waktunya – ini adalah tekad yang bulat. Tidak masalah jika ada gempa bumi atau sambaran petir. Bahkan jika kita meninggal selama meditasi itupun tidak masalah, karena keyakinan dan tekad seperti itu sangat penting.

Adalah sangat langka terjadi dimana seseorang meninggal dengan kedamaian selama meditasi. Sebelum kehidupan seseorang berakhir, umumnya orang akan mengalami penderitaan dari suatu penyakit dan sangat sedikit meninggal dalam kedamaian. Terutama di rumah sakit, di mana obat penawar rasa sakit yang kuat sering diberikan, membuat mereka menjadi kalut dan linglung. Mengalami kondisi seperti ini adalah sangat berbahaya, karena jika seseorang meninggal dengan keadaan batin demikian, seseorang bisa terlahir kembali sebagai binatang. Hindarilah pegunaan obat-obatan seperti itu. Yogi harus mencatat setiap sensasi yang timbul dari jasmani. Adalah hukum alam kondisi tubuh melemah, akan mengalami rasa sakit. Akan tetapi, rasa sakit itupun tidak kekal, kita memahami bahwa mereka muncul dan kemudian lenyap. Bagaimana rasa sakit timbul dan tenggelam, muncul dan hilang, batin akan mengetahuinya. Batin juga akan memahami, rasa sakit adalah tanpa diri (*anattā*), oleh sebab itu siapa yang merasa

sakit? Hanya sensasi yang muncul, berubah dan tenggelam. Dengan cara ini, kita akan memperoleh kedamaian. Pada saat batin telah berkembang, kita akan terlahir kembali di alam bahagia ketika kita meninggal.

(10) Kesempurnaan dalam Keseimbangan batin (Upekkhā Pāramī)

Kesempurnaan dalam keseimbangan batin (*upekkhā pāramī*) berarti ketenang-seimbangan dan berada dalam keadaan yang bukan menderita maupun berbahagia. Ketika kita meneruskan latihan, batin kita akan menjadi seimbang. Kita melepaskan semuanya, tidak memilih-milih, dengan batin yang tenang-seimbang, kita merasa puas dengan hidup kita. Kecerobohan dan keseimbangan berbeda. Kecorobohan mengacu pada keadaan tergesa-gesa dan kesembronoan, keseimbangan berarti kita mengetahui dengan jelas dan bertahan dengan sabar.

KESIMPULAN

Berapa banyak jenis kesempurnaan (*pāramī*) yang kurang dimiliki para yogi? Secara umum, yogi masih banyak memiliki kelemahan dalam usaha, kesabaran dan tekad. Jika ada kesabaran, usaha dan tekad kuat dalam latihan, kita akan berkembang pesat.

Sulit untuk mengukur kesempurnaan *pāramī* dari setiap mahluk. Kesempurnaan *pāramī* setiap orang berbeda-beda. Yogi harus berlatih sendiri untuk menyempurnakan *pāramī* yogi sendiri. Yogi tidak akan bisa membantu orang lain untuk menyempurnakan *pāramī* mereka. Tugas saya adalah mengajar para yogi semua apa yang telah saya pelajari; tugas yogi adalah mengikuti latihan meditasi sesuai dengan ajaran Buddha. Sekali yogi mengalami dan memahami kebenaran hakiki, yogi akan mencapai pencerahan.

Umumnya kita kurang kuat untuk berusaha. Kita berpikir bahwa kita punya banyak waktu. Kita mencari-cari alasan bahwa tidak

masalah apabila tidak ikut dalam retret meditasi intensif tahun ini, karena kita bisa ikut tahun depan pada saat guru pembimbing meditasi datang. Tetapi kita tidak tahu apakah sang guru pembimbing meditasi masih akan hidup tahun depan, kita juga tak pasti apakah kita masih hidup atau tidak.

Kita mempunyai seorang guru meditasi senior dan telah berusia 80 tahun. Beliau adalah guru meditasi yang sangat terkenal dan telah mengajar ke negara Singapura, Malaysia, Amerika dan Australia. Baru saja, beliau didiagnosa kanker pankreas, dan sel kanker telah menyebar ke hati beliau. Pada saat itu, beliau masih membimbing retret meditasi, dan suatu saat tiba-tiba beliau kehilangan nafsu makannya, beliau pergi ke rumah sakit di Singapura untuk melakukan pemeriksaan. Ketika diagnosa beliau dikonfirmasikan dan diberitahukan dokter bahwa beliau mempunyai waktu dua bulan untuk hidup. Beliau mempunyai banyak pengikut di Singapura dan pada saat mereka mengundang beliau untuk memberikan ceramah *Dhamma,* beliau membabarkan *dhamma* seperti biasa. Ketika beliau kembali ke Myanmar, beliau memberitahukan gurunya Sayadaw U Pandita, ”Dokter mengatakan saya mempunyai waktu dua bulan untuk hidup. Karena saya telah berumur 80 tahun, bagi kebanyakan orang, saya sudah cukup tua. Saya telah melakukan banyak kebajikan, tidak menjadi masalah jika saya meninggal sekarang”. Tidak mudah bagi seseorang untuk berkata demikian. Setelah itu, beliau melakukan apa yang biasanya beliau lakukan setiap hari. Beliau memakan makanannya, mandi dan mempertahankan perhatian penuhnya, beliau merenungi tubuh dan batinnya. Beliau melakukan latihan dengan tekun tanpa mengerjakan tugas-tugas yang lain, karena waktu beliau sangat terbatas.

Waktu kita mati tidak pasti, karenanya kita tidak tekun. Jika seseorang dapat memastikan bahwa kita hanya mempunyai waktu 6 bulan untuk hidup, kita akan khawatir dan mulai tekun

mempersiapkan diri untuk kematian. Tetapi tidak ada orang yang dapat memastikan kapan kita akan mati! Apabila anda punya waktu hari ini, lakukan latihan hari ini, besok tidak pasti. Memiliki pola pikir seperti ini, bersamaan dengan usaha, tekad dan kesabaran adalah sangat penting dalam praktik.

Bab 7

Lima Jenis Hal-Hal Langka

Bhikkhave, appamādena sampādetha, dullabho buddhuppādo lokasmiṃm dullabho manussattapaṭilābho, dullabhā saddha sampatti, dullabhā pabbajjā, dullabhaṃ saddhammassavana. "nti.

~ Dighanīkaya, Sīlakhanda Atthakatha, pg. 47

Para Bhikkhu, kita harus mencapai tanpa pemanjaan diri; sangat langka bagi seorang Buddha untuk muncul di dunia ini; sangat langka bagi kita untuk memperoleh tubuh manusia ini; sangat langka bagi kita untuk mempunyai keyakinan; sangat langka bagi kita untuk mencari pelepasan; sangat langka bagi kita untuk mendengarkan *Dhamma* sejati.

Buddha mengingatkan murid-murid beliau setiap hari, beliau menasehati mereka untuk tidak lupa mengenai perhatian penuh yang benar dan untuk menghindari pemanjaan diri. Di dunia ini, ada lima jenis hal-hal yang langka (*dullabho*).

LIMA JENIS HAL-HAL LANGKA

(1) Sangat Langka untuk Bertemu dengan Buddha (Dullabho Buddhuppādo Lokasmiṃ)

Buddha mengatakan bahwa adalah sangat langka bagi seorang Buddha untuk muncul di dunia. Pada saat seorang manusia menjadi seorang Bodhisatta setelah menerima penglihatan ke masa depan dari seorang Buddha yang hidup pada masanya, Bodhisatta akan perlu menjalani empat *asaṅkheyya* dan 100 ribu kappa besar untuk mencapai kesempurnaannya (*pāramī*) dan akhirnya mencapai ke-Buddha-an. Ada 10 jenis kesempurnaan (*pāramī*): kemurahan hati (*dāna*), moralitas (*sīla*), pelepasan (*nekkhamma*), kebijaksanaan (*paññā*), usaha (*viriya*), kesabaran (*khanti*), kebenaran (*sacca*), tekad (*adiṭṭhāna*), cinta-kasih (*mettā*) dan keseimbangan batin (*upekkhā*).

Berapa lamakah waktu satu *asaṅkheyya*? *Asaṅkheyya* artinya tak terhitung. Master dari *Abhidhamma* menggambarkan *asaṅkheyya* sebagai sepuluh, diikuti oleh 140 nol, yakni 10^{140}. Meskipun demikian, dalam konteks waktu yang diperlukan bagi seorang Bodhisatta untuk menguasai kesempurnaannya (*pāramī*), ini tidak mengacu pada angka yang sebenarnya, tetapi sebaliknya pada suatu periode yang luar biasa lama tanpa kehadiran seorang Buddha. Sejak waktu yang tak terhitung, tentunya satu *asaṅkheyya* cukup, namun mengapa memerlukan empat *asaṅkheyya*?

Sebelum Buddha Sakyamuni mencapai ke-Buddha-an, beliau menerima penglihatan ke masa depan dari Buddha Dipankara. Sejak jaman Buddha Dipankara hingga sekarang, empat *asaṅkheyya* dan 100 ribu kappa besar telah berlalu. Telah ada 24 Buddha yang muncul di banyak dunia selama periode ini, bersama-sama dengan Buddha Sakyamuni, jumlahnya mencapai 25 Buddha.

Selama *asaṅkheyya* setelah Buddha Dipankara, tidak ada Buddha selama periode yang luar biasa lama ini; pada kappa terakhir dari *asaṅkheyya* pertama, Buddha Kondanna muncul dan kemunculan beliau diikuti oleh *asaṅkheyya* lain; pada kappa terakhir dari *asaṅkheyya*kedua, Buddha Mangala, Buddha Sumana dan dua Buddha lainnya muncul, diikuti oleh *asaṅkheyya* lainnya; pada akhir kappa

dari *asaṅkheyya* ketiga, Buddha Anomadassi dan dua Buddha lain muncul, diikuti oleh *asaṅkheyya* lain; pada akhir kappa dari asaṅkheyya keempat, Buddha Padumuttara muncul. Total dari empat ”jumlah tahun tak terhitung lamanya” dijumpai, yakni empat *asaṅkheyya*. Seratus ribu kappa kemudian, 11 Buddha lainnya muncul sampai sekarang, dengan Buddha Sakyamuni sebagai yang ke-empat.

Kita telah menunggu begitu lama bagi kemunculan seorang Buddha, oleh sebab itu kita harus tahu bahwa kehadiran seorang Buddha di dunia ini luar biasa langka. Tanpa ajaran Buddha, makhluk hidup tidak akan mengetahui dan mengerti kebenaran hidup yang sesungguhnya dan mereka tidak akan tahu bagaimana hidup berjalan. Oleh karena itu, Buddha mengingatkan murid-murid beliau setiap hari bahwa sangat langka bagi seorang Buddha muncul di dunia ini, sehingga mereka tidak seharusnya lengahmelatih perhatian penuh yang benar dan tidak memanjakan diri. Orang seharusnya tercerahkan pada saat Buddha dan Dhamma berada di dunia ini.

(2) Sangat Langka untuk Memperoleh Tubuh Manusia (Dullabho Manussattapaṭilābho)

Sangat jarang bagi seseorang untuk dilahirkan sebagai manusia. Sekarang ini, populasi manusia di dunia ini ada 7,3 milyar; walaupun demikian, binatang yang hidup di darat, di laut dan di udara tak terhitung banyaknya. Dalam *Paṭhamahciggaḷayuga Sutta*, *Saṃyutta Nikāya* dan *Mahāvagga,* Buddha berkata,

> ”Bhikkhu, andaikata seseorang akan melempar sebuah gandar dengan lubang tunggal ke dalam samudera luas, dan ada seekor kura-kura buta yang akan muncul ke permukaan setiap seratus tahun sekali. Apa pendapat anda, bhikkhu, akankah sang kura-kura buta, yang muncul ke permukaan tiap seratus tahun sekali, memasukkan lehernya ke dalam gandar dengan lubang tunggal tersebut?”

> ”Jika kejadian itu pernah terjadi, Yang Mulia Guru, hanya akan terjadi setelah waktu yang sangat lama.”
> Saya katakan ”Lebih cepat, kura-kura buta yang muncul ke permukaan tiap seratus tahun sekali, memasukkan lehernya ke dalam gandar dengan lubang tunggal tersebut daripada orang bodoh yang telah terlahir ke alam rendah akan memperoleh kembali kelahirannya sebagai manusia. Mengapa demikian? Karena di sini, bhikkhu, tidak ada belajar *Dhamma*, tidak ada budi pekerti, tidak ada kegiatan kebajikan, tidak ada kegiatan melakukan jasa/pahala. Di sini yang terjadi adalah kelakuan saling menelan, penelanan terhadap yang lemah. Untuk alasan apa? Karena, bhikkhu, mereka belum pernah melihat Empat Kebenaran Mulia. Empat apa? Kebenaran Mulia tentang penderitaan... kebenaran mulia tentang Jalan yang menuntun pada lenyapnya penderitaan.”[7]

Dari contoh ini, kita bisa melihat bagaimana langkanya bagi kita untuk dilahirkan kembali sebagai manusia! Kita memperoleh tubuh manusia sebagai hasil dari *kamma* baik kita pada masa lampau; tanpa *kamma* baik, akan sulit untuk dilahirkan kembali sebagai seorang manusia. Oleh sebab itu, kita harus tahu nilai dari kehidupan kita, dan tidak menyia-nyiakan kesempatan hidup manusia kita yang berharga.

(3) Sangat Langka untuk Memperoleh Keyakinan (Dullabhā Saddha Sampatti)

Dilahirkan sebagai manusia dan memiliki keyakinan adalah langka. Tanpa keyakinan, kita tidak akan datang ke sini untuk belajar meditasi *Vipassanā* dan untuk mengalami penderitaan (*dukkha*). Buddha membabarkan tentang Empat Kesunyataan Mulia –

---

[7]Diterjemahkan dari Pali oleh Bhikkhu Bodhi.

kesunyataan tentang penderitaan, sebab dari penderitaan, lenyapnya penderitaan dan kebenaran dari Jalan yang menuntun pada lenyapnya penderitaan. Apa itu ”*dukkha*”? Apabila kita datang ke sini untuk belajar, kita akan benar-benar mengerti. Banyak orang tidak ingin tahu disebabkan kurangnya keyakinan; tanpa keyakinan, sulit bagi seseorang untuk belajar.

Dalam *Akkhaṇa Sutta*, Delapan Peristiwa Tidak Menguntungkan (*aṭṭha akkhaṇa*) disebutkan. Ini terjadi pada saat Buddha masih ada, tetapi seseorang telah dilahirkan kembali (1) di neraka; (2) sebagai seekor binatang; (3) di alam hantu; (4) di antara dewa tak berwujud; (5) di daerah pedesaan di mana *Dhamma* tidak dikenal; (6) di pusat daerah[8] tetapi sebagai seorang yang memegang pandangan salah; (7) di pusat daerah tetapi sebagai seorang yang cacat mental dan/ atau tuli dan bisu; (8) di pusat daerah dan sebagai orang yang bijaksana, tetapi pada waktu di mana Buddha tidak hadir di dunia ini.

Peristiwa tak menguntungkan ke-tiga yang pertama termasuk ke dalam alam-alam penderitaan, seseorang yang dilahirkan kembali di alam-alam menyedihkan tidak akan mampu mencapai pencerahan. Apabila seseorang terlahir kembali di surga sebagai dewa tanpa wujud, seseorang hanya akan memiliki kesadaran; tidak ada jasmani, tanpa mata atau telinga, sehingga seseorang tidak bisa mendengarkan *Dhamma* dan mencapai pencerahan. Apabila seseorang terlahir kembali sebagai seorang deva dari yang tanpa kesadaran (*asaññāsattā*), hanya ada bentuk (*rūpa*) dan tidak ada kesadaran (*nāma*) yang berwujud, dengan demikian seseorang tidak bisa tercerahkan. Selain itu, apabila seseorang dilahirkan kembali sebagai seorang manusia di daerah pedesaan di mana *Dhamma* tidak dikenal, tak akan ada kesempatan untuk menjadi tercerahkan; sebagai contoh,

[8]Pusat Negara India yang merupakan tempat kelahiran Buddhisme dan daerah dari aktifitas awalnya. ”Kamus Pali Nama Tepat”, G.P. Malalasekera, pg. 418.

di saat sang Buddha menyebarkan *Dhamma* di India mereka yang lahir di Amerika tidak ada kesempatan mendengarkan *Dhamma*. Jika kita melihat sang Buddha, tetapi kita memiliki pandangan salah dan bersikeras mempercayai keberadaan jiwa, juga mustahil bagi kita untuk mencapai pencerahan. Akhirnya, sekalipun seseorang terlahir kembali sebagai manusia, jika seseorang cacat mental dan tanpa kebijaksanaan, seseorang juga tidak akan punya kesempatan untuk tercerahkan.

Di antara ke Delapan Peristiwa Tak Menguntungkan, peristiwa tak menguntungkan ke-7 berhubungan dengan kebijaksanaan. Kebijaksanaan berbeda dari IQ (intelligence quotient = kadar kecerdasan) karena IQ bergantung pada ingatan. Orang dengan IQ tinggi memiliki ingatan yang sangat baik dan persepsi (*saññā*), tetapi mereka tidak tahu di mana batin berada. Seseorang yang mempraktikkan meditasi *Vipassanā* tahu di mana batin berada – ini adalah kebijaksanaan (*paññā*). Orang dengan IQ tinggi biasanya arogan, egois dan suka cemburu; mereka sering bersaing dan bertengkar dengan rekan mereka, mereka kurang kebahagiaan dan cinta-kasih dan melakukan lebih banyak *kamma* tak baik. Mereka bisa saja cerdas di dunia ini, tetapi mereka akan menanggung balasan karma buruk ketika masa hidup ini berakhir. EQ (Emotional quotient = kecerdasan emosional) yang tinggi berarti seseorang mempunyai kebijaksanaan. Orang seperti ini menolong dan mencintai rekannya, ia mampu mengatasi dan mengendalikan perasaan dan emosinya. Apabila seseorang memiliki 100% pengendalian atas emosi mereka sendiri, ini merupakan kebijaksanaan seorang Arahat. Itu berarti tidak peduli apakah keadaan mudah atau sulit, batin tetap stabil dan berada dalam keseimbangan.

Orang-orang di jaman modern ini fokus pada latihan IQ. Sangat sedikit orang yang membawa anak-anak mereka ke *vihāra* untuk belajar. Mereka hanya mengirim anak-anak mereka ke sekolah bagus.

Ini disebabkan kurangnya keyakinan terhadap *Dhamma*. Di Myanmar, kita mengikuti kakek-nenek kita ke pusat meditasi dan menerima pengaruh positif, pada akhirnya mencari pelepasan duniawi. Orang tua harus mempunyai cara yang terampil untuk mendorong anak-anak mereka pergi ke *vihāra*. Mereka harus mengerti hati anak-anak mereka, demi menuntun mereka menuju jalan kebijaksanaan. Sekarang ini, para orang tua sibuk dengan pekerjaan mereka, dan mereka membawa anak-anak mereka ke tempat penitipan anak, di mana mereka tidak tahu apa yang dipelajari anak-anaknya. Ketika anak-anak ini tumbuh besar, orang tua mereka khawatir karena kebiasaan baik belum pernah dipupuk sejak mereka kecil. Apabila mereka diajar untuk membedakan antara benar dan salah, baik dan buruk, mereka akan punya pikiran yang sehat ketika mereka tumbuh besar dan orang tua akan merasa tenang. Ini merupakan keyakinan terhadap *Dhamma*.

Oleh karena itu, kita beruntung memperoleh tubuh manusia dan bertemu dengan *Dhamma*. Sangat langka apabila seseorang bisa menumbuhkan keyakinan untuk belajar *Dhamma* dan meditasi *Vipassanā*.

(4) Sangat Langka bagi Seseorang untuk Mencari Pelepasan (Dullabhā Pabbajjā)

Apakah sulit bagi seseorang untuk mencari pelepasan? Untuk menjadi seorang pelepas duniawi yang tulus adalah sulit. Kebanyakan orang mempunyai banyak keinginan, sehingga untuk sungguh-sungguh melepas adalah sulit. Oleh sebab itu adalah langka bagi seseorang untuk mencari pelepasan.

(5) *Sangat Langka bagi Seseorang untuk Mendengarkan Dhamma (Dullabhaṃ Saddhammassavanaṃ)*

Sebuah ceramah *Dhamma* yang menceritakan dongeng bisa diperoleh dengan mudah, tetapi sangat sulit untuk bertemu *Dhamma* yang dapat diterapkan dalam kehidupan kita. Seseorang mungkin merasa bosan jika mereka tidak mengerti ceramah yang mengajar tentang intisari dari *Dhamma* dan kebenaran hidup. Tidak masalah apabila anda bosan, anda harus tekun dan mendengar dengan penuh perhatian. Sekali anda mengerti, anda harus mulai melakukan latihan, karena kebijaksanaan akan muncul di saat anda memperoleh pemahaman melalui pengalaman langsung. Kebijaksanaan demikian bisa diterapkan dalam seluruh kehidupan kita.

Para dewa suka mendengarkan *Dhamma* sejati. Pada jaman Buddha, banyak dewa yang mencapai pencerahan setelah mendengarkan ceramah Buddha. Dalam *Pañcapubbanimitta Sutta, Khuddaka Nikāya, Itivuttaka,* Buddha berkata,

> ”Bhikkhu, ketika seorang dewa akan segera meninggalkan kelompok dewa, 5 pertanda muncul: hiasan bunganya layu, pakaiannya menjadi kotor, keringat muncul di ketiaknya, keredupan mengelilingi tubuhnya, ia tidak lagi senang berada di kursi dewanya sendiri. Para dewa, mengetahui ini bahwa ’Putra dewa ini akan segera meninggal’, mendorongnya dengan tiga pernyataan: ’Pergi dari sini, tuan yang terhormat, ke tempat tujuan yang baik. Setelah pergi ke tempat tujuan yang baik, dapatkan keuntungan yang baik untuk diperoleh, menjadi berkedudukan kuat.’”

Apa tempat tujuan yang baik, dapatkan keuntungan yang baik untuk diperoleh dan menjadi berkedudukan kuat? Buddha bersabda,

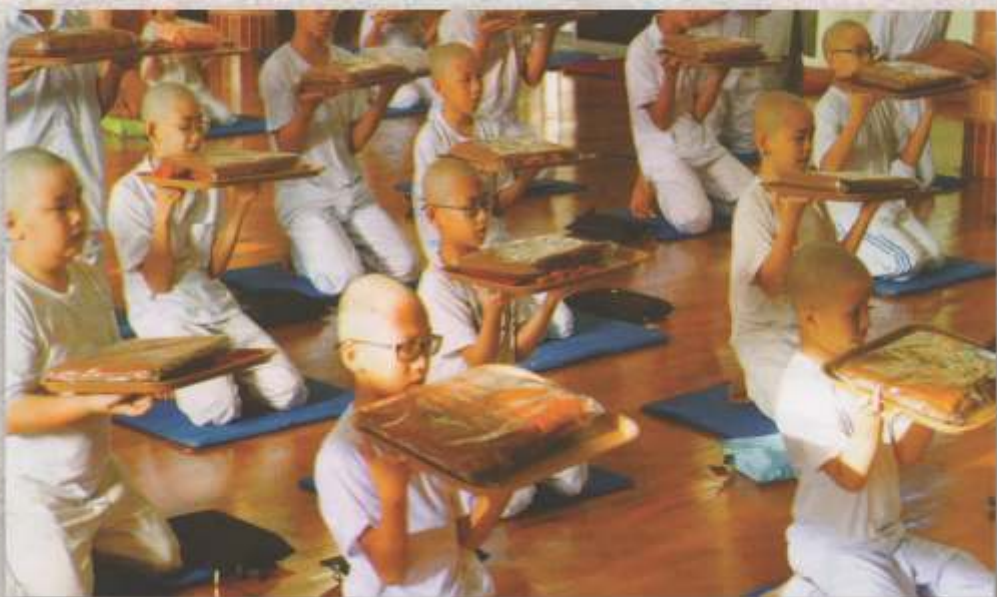
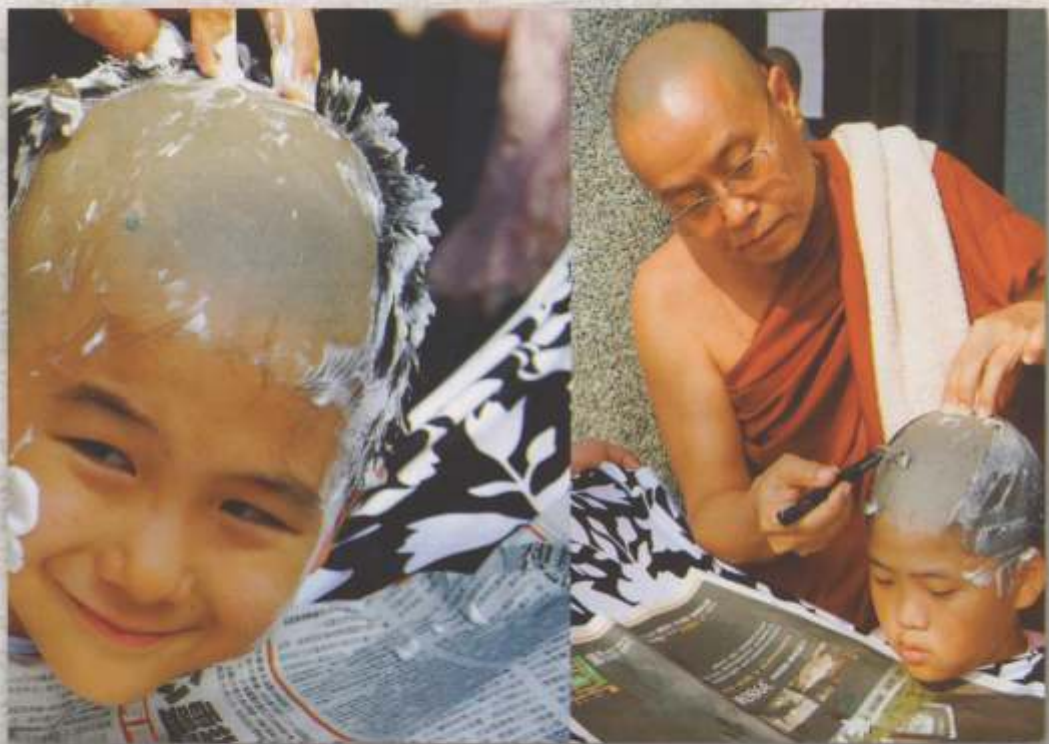
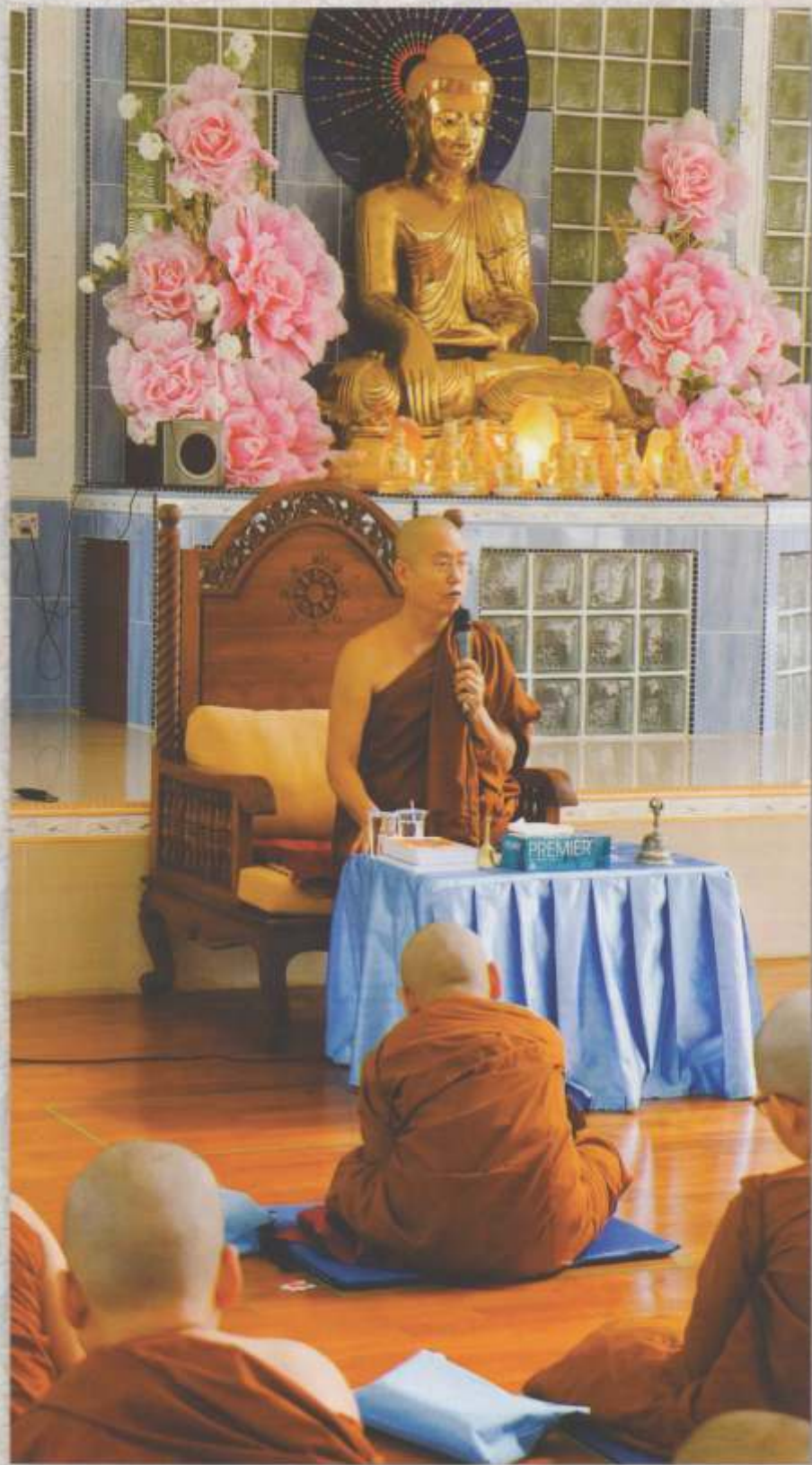
> ”Kelahiran sebagai manusia, bhikkhu, adalah harapan para dewa untuk menuju ke tempat tujuan yang baik. Setelah menjadi seorang manusia, dan memperoleh keyakinan di

> dalam *Dhamma* dan *Vinaya* yang diajarkan oleh *Tathāgata*: ini adalah harapan para dewa sebagai keuntungan yang baik untuk diperoleh. Ketika kepercayaan tersebut kokoh di dalam diri seseorang – terpancang, mapan, dan kuat, tidak hancur oleh brahmana atau perenungan apapun, dewa, *Māra*, atau brahma, atau siapapun di dunia ini, ini adalah harapan para dewa sebagai menjadi berkedudukan kuat."[9]

Dewa dengan kebajikan sangat besar akan mampu memprediksikan tempat tujuan mereka berikutnya sebelum mereka meninggal, apabila mereka tahu akan dilahirkan kembali sebagai manusia. Diikuti oleh kelahiran kembali selanjutnya di surga, mereka akan berkata, "saya pergi ke alam manusia sebentar". Alam dari Empat Raja Dewa (*catumahārājika devaloka*) paling dekat dengan dunia manusia. Di sini, satu hari setara dengan 50 tahun di dunia manusia, dengan demikian itu "sebentar" saja. Beberapa dewa dengan kebajikan sangat besar bisa memilih tempat tujuan kelahiran kembali, dengan demikian, dewa-dewa lain akan mengusulkan, "Pilih untuk dilahirkan kembali sebagai seorang manusia! Bawa kembali *Dhamma* sejati Buddha." Untuk dilahirkan kembali sebagai manusia dianggap sebagai tempat tujuan baik bagi para dewa.

Dhamma sejati adalah ajaran-ajaran yang memungkinkan seseorang untuk mencapai Jalan (*magga*), Buah (*phala*) dan *Nibbāna* – yakni Tiga Puluh Tujuh Faktor-faktor Pencerahan. Para dewa menyukai jenis *Dhamma* seperti ini. Sebenarnya, tidak ada yang istimewa tentang ke tiga puluh tujuh faktor-faktor pencerahan. Metode apapun yang anda praktikkan sekarang, semuanya disebutkan di dalam ke tiga puluh tujuh faktor-faktor pencerahan. Apabila anda bisa dengan menyeluruh memahami kebenaran hidup dalam kehidupan ini, di saat anda dilahirkan kembali di surga, anda bisa menyampaikan ceramah *Dhamma* kepada dewa-dewa yang lain.

---

[9] Diterjemahkan dari Pali oleh Thanissaro Bhikkhu.

MBSC 佛陀原始正法中心
MULA-BUDDHA-SASANA CENTER

第二屆小沙彌(尼)短期出家體驗營
MULA-BUDDHA-SASANA CENTER NOVITIATE PROGRAMME 2015
4th – 13th July 2015 (2559 S.E)

Bagian 2

Panduan Jalan Menuju Kedamaian

HAL-HAL YANG PENTING DARI TIGA PULUH TUJUH FAKTOR-FAKTOR PENCERAHAN

Tiga Puluh Tujuh Faktor-faktor Pencerahan juga dikenal sebagai Tiga Puluh Tujuh *Bodhipakkhiya-dhamma*. ”*Bodhi*” berarti pencerahan, ”*bodhipakkhiya-dhamma*” berarti faktor-faktor pencerahan. Buddha menguasai pengetahuan tentang kecondongan dan kecenderungan sifat dasar dari makhluk hidup (*āsayānusayañāṇa*). Karena itu, beliau bisa melihat pencapaian kesempurnaan (*pāramī*) yang terkumpul oleh makhluk hidup pada kehidupan-kehidupan mereka sebelumnya dan ini memungkinkan Buddha mengetahui *Dhamma* mana yang sesuai dibabarkan agar mahluk hidup dapat tercerahkan dan merealisasikan pandangan benar. Dengan mengarahkan sesuai dengan kemampuan setiap mahluk yang berbeda-beda, Buddha menerapkan pendekatan pengajaran yang berbeda dan ini disusun sebagai ”Tiga Puluh Tujuh Faktor-faktor Pencerahan”. Di dalam *Nīgha Nikāya, Mahāvagga, Mahāparinibbāna Sutta*, Buddha membabarkan *Dhamma* tersebut,

> *”Katame ca te, bhikkhave, dhammā mayā abhiññā desitā, ye vo sādhukaṃ uggahetvā āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā, yathayidaṃ brahmacariyaṃ addhaniyaṃ assa ciraṭṭhitikaṃ, tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya*

lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānaṃ. Seyyathidaṃ - cattāro satipaṭṭhānā cattāro sammappadhānā cattāro iddhipādā pañcindriyāni pañca balāni satta bojjhaṅgā ariyo aṭṭhaṅgiko maggo. Ime kho te, bhikkave, dhammā mayā abhiññā desitā, ye vo sādhukaṃ uggahetvā āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā, yathayidaṃ brahmacariyaṃ addhaniyaṃ assa ciraṭṭhitikaṃ, tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussāna"nti.

> "Sekarang, Oh bhikkhu, Saya katakan bahwa ajaran-ajaran ini yaitu dari mana saya memiliki pengetahuan secara langsung dan telah saya perkenalkan kepada anda – ini anda harus dengan sepenuhnya pelajari, pupuk, kembangkan, dan sering kali praktikkan ajaran ini, sehingga kehidupan suci dapat terbangun dan dapat bertahan lama, demi kesejahteraan dan kebahagiaan orang banyak, atas belas kasih kepada dunia, demi manfaat, kesejahteraan, dan kebahagiaan para dewa dan manusia."[10] "Dan apa, bhikkhu, ajaran-ajaran ini? Ajaran ini adalah empat landasan perhatian penuh, empat usaha yang benar, empat jalan menuju kekuatan spiritual, lima kemampuan spiritual, lima kekuatan spiritual, tujuh faktor-faktor pencerahan, dan Jalan Mulia Beruas Delapan. Ini, bhikkhu, adalah ajaran-ajaran di mana Saya memiliki pengetahuan langsung, yang telah Saya perkenalkan kepada anda, dan yang mana anda harus dengan sepenuhnya pelajari, pupuk, kembangkan dan terus menerus

[10]"Hari Terakhir sang Buddha", diterjemahkan dari Pali oleh Sister Vajira & Francis Story.

> dipraktikkan, sehingga kehidupan suci dapat terbangun dan dapat bertahan lama, demi kesejahteraan dan kebahagiaan orang banyak, atas belas kasih kepada dunia, demi manfaat, kesejahteraan, dan kebahagiaan para dewa dan manusia."

Ke-Tiga Puluh Tujuh Faktor-Faktor Pencerahaan bisa dibagi menjadi tujuh kelompok: Empat Landasan Perhatian Penuh, Empat Usaha yang Benar, Empat Jalan menuju Kekuatan Spiritual, Lima Kemampuan Spiritual, Lima Kekuatan Spiritual, Tujuh Faktor-Faktor Pencerahan dan Jalan Mulia Beruas Delapan. Sebagai kesimpulan, mereka adalah:

(1) Empat Landasan Perhatian Penuh

1. Perenungan terhadap tubuh
2. Perenungan terhadap perasaan
3. Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran
4. Perenungan terhadap *Dhamma*

(2) Empat Usaha Yang Benar

1. Usaha untuk meninggalkan keadaan jahat yang telah muncul
2. Usaha untuk mencegah keadaan jahat yang belum muncul
3. Usaha untuk mengembangkan keadaan bajik yang belum muncul
4. Usaha untuk mempertahankan keadaan bajik yang telah muncul

(3) Empat Jalan menuju Kekuatan Spiritual

1. Tekad
2. Usaha atau energi

3. Pikiran atau kesadaran
4. Penyelidikan (yakni kebijaksanaan)

(4) Lima Kemampuan Spiritual

1. Keyakinan
2. Usaha atau energi
3. Perhatian penuh
4. Konsentrasi
5. Kebijaksanaan

(5) Lima Kekuatan Spiritual

1. Keyakinan
2. Usaha atau energi
3. Perhatian penuh
4. Konsentrasi
5. Kebijaksanaan

(6) Tujuh Faktor-faktor Pencerahan

1. Perhatian penuh
2. Keadaan Penyelidikan
3. Usaha atau energi
4. Semangat atau sukacita
5. Ketenangan
6. Konsentrasi
7. Keseimbangan batin

(7) Jalan Mulia Beruas Delapan

1. Pandangan benar
2. Pikiran benar
3. Ucapan benar
4. Perbuatan benar
5. Mata pencaharian benar

6. Usaha benar
7. Perhatian benar
8. Konsentrasi benar

KATEGORI PARAMATTHA DHAMMA DARI TIGA PULUH TUJUH FAKTOR-FAKTOR PENCERAHAN

Meskipun ada Tiga Puluh Tujuh Faktor-faktor Pencerahan, sesungguhnya hanya ada 14 jenis *Dhamma* hakiki (*paramattha*).

Di dalam Tiga Puluh Tujuh Faktor-faktor Pencerahan, topik paling umum yang dibabarkan oleh Buddha adalah usaha. Usaha muncul sembilan kali, dengan demikian membuktikan bahwa usaha sangat penting. Kebanyakan yogi tahu apabila seseorang kekurangan usaha, mereka tidak akan mampu mengendalikan batin dan akan menjadi terganggu dan kantuk. Seorang yogi yang tekun tidak akan ditaklukkan oleh ke-Lima Rintangan. *Dhamma* hakiki (*paramattha*) lain yang terulang beberapa kali termasuk perhatian benar, kebijaksanaan, konsentrasi dan keyakinan, menegaskan bahwa empat jenis *Paramattha Dhamma* ini sangat penting. Sayadaw U Pandita memakai lima jenis *Paramattha Dhamma* ini, yakni keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi, kebijaksanaan dan moralitas, sebagai lambang dari Panditarama.

Bab 8

Latihan Perhatian Penuh

8.1 Perhatian Penuh

Perhatian penuh dalam bahasa Pali adalah *"sati"* atau *"appamāda"*. *"Pamāda"* mempunyai arti ketidakpedulian, kelalaian, kecorobohan, dan *"a"* artinya tidak, sehingga arti *"appamāda"* merupakan kebalikannya. Setiap hari Buddha mengingatkan murid-murid beliau: *"Appamādena Sampādetha"*, yang mempunyai makna keberhasilan dengan mengupayakan kewaspadaan dan perhatian penuh. Tipitaka memuat ajaran yang dibabarkan oleh Buddha dan dirangkum sebagai *"appamāda"*, sehingga dari arti ini kita tahu betapa pentingnya perhatian penuh.

KARAKTERISTIK DARI PERHATIAN PENUH

Karakteristik (*lakkhaṇa*) dari perhatian penuh *(sati)* tidak mengambang tetapi menopang.

(1) Tidak Mengambang

Karakteristik dari sati adalah tidak mengambang (*apilāpana*). Ini artinya sati dapat melihat dan mengamati mendalam ke objek. Jika anda melempar sebuah bola ke dalam air, ia akan mengapung di permukaan air; jika anda melempar sebuah batu ke dalam air, ia akan tenggelam. Sama halnya seperti *sati* akan mengamati langsung objek. Apabila seseorang secara terus-menerus memperhatikan objek utama – kembang dan kempis perut selama meditasi duduk, dan mencatat

langkah kiri dan langkah kanan selama meditasi jalan, batin akan menjadi tenang dan masuk ke dalam objek. Ia akan mengalami berbagai fenomena langsung dengan jelas, yang merupakan karakteristik dari *sati*.

Seseorang dengan *sati* yang telah berkembang, tidak akan mudah terganggu oleh keadaan apapun. Ia kokoh dan dapat melihat objek dan pikirannya setiap saat secara terus menerus melakukan pencatatannya. Ia mengetahui dengan jelas ketika mencatat. Pada awalnya, ketika perhatian menjadi semakin kuat, yogi akan dapat konsentrasi. Seiring berjalannya waktu, pikiran bisa menjadi jenuh, dan mudah teralihkan perhatiannya ke objek-objek lain; kemudian, perhatian menjadi lemah. Namun yogi harus tetap mempertahankan perhatiannya, tidak menjadi tergoyahkan dan terus melakukan pencatatan. Maka pikiran akan dapat dikendalikan dan tidak melayang jauh lagi. Adalah sangat penting untuk berkesinambungan melakukan pencatatan pada saat yogi menyukai sesuatu ataupun saat yogi tidak menyukai sesuatu yang dilihat/dirasakan; ini adalah cara terbaik untuk belajar. Apakah suka atau tidak, anda perlu mengabaikan pilihan yogi sendiri. Sebagai contoh, ketika anak kecil pergi ke sekolah, kita katakan padanya, ”Tak peduli apakah kamu suka atau tidak, kamu harus ke sekolah!” Orang tua tidak boleh memanjakan anaknya dengan berkata, ”Saya memberimu kebebasan untuk memilih, kamu boleh ke sekolah jika kamu mau, tapi jika kamu tidak ingin pergi, juga tak apa-apa!” Sama halnya, ketika kita mengembangkan sati, harus memusatkan perhatian kita dengan kokoh pada objek, agar perhatian tidak melayang keluar dari objek - ini sangat penting.

(2) Menopang

Karakteristik lain dari sati adalah menopang *(upagaṇhanā)*. *Sati* akan mendukung faktor mental terkait lainnya yang muncul, misalnya usaha, konsentrasi, pikiran yang benar dan sebagainya, dan membuat kemunculannya menjadi lebih kuat. Oleh karena itu, seseorang dengan *sati* penuh keyakinan dan percaya diri, maka apa yang ia lakukan tidak akan salah. Kita percaya diri terhadap hal-hal yang kita yakini akan

berhasil dan kepercayaan diri yang demikian sangat penting. Ketika kita memiliki keyakinan diri, kita tak akan bertanya lagi pada yang lain; ”Apakah cara latihan saya benar?” karena kita kokoh pada tahap ini.

FUNGSI PERHATIAN PENUH

Fungsi dari *sati* adalah tidak adanya kebingungan (*asammosana*) atau ketidaklalaian. Seseorang dengan *sati* tidak akan lalai atau kehilangan objek yang sedang dicatat. Seseorang dengan sati tidak akan lupa terhadap pengalaman langsungnya sendiri. Setelah mencatat objek berpuluh ribuan kali, yogi sungguh-sungguh mengamati dengan jelas dan tidak akan lengah; apabila yogi lengah, ia disebabkan kurangnya pengamatan dan *sati*.

MANFAAT DARI PERHATIAN PENUH

Pada saat perhatian murni berkembang, bagaimana dengan keadaan batin kita? Ini adalah penjelasan untuk manfaat (*paccupaṭṭhāna*) *sati*.

(1) Munculnya Pelindung

Sati bermanfaat sebagai pelindung *(ārakkha)*. *Sati* dapat melindungi pikiran dari serbuan kegelapan batin. Apabila ada *sati*, kita akan terlindungi. Sebagai contoh, pada saat yogi berjalan di jalan yang berbahaya dan ada anjing-anjing galak di depan, dengan *sati*, kita akan waspada terhadap bahaya ini dan mempersiapkan diri menghindari bahaya. Dengan cara seperti ini, yogi akan melindungi diri kita sendiri bahkan pada saat yogi berada di jalan yang berbahaya. Apabila tanpa *sati*, yogi tidak berhati-hati dan sembrono berjalan di jalan yang berbahaya, yogi akan diserang anjing-anjing tersebut. Oleh sebab itu, jika tidak ada sati, yogi akan bertemu bahaya dan masalah; akan tetapi dengan sati, yogi akan terlindungi.

(2) Berhadapan dengan Objek

Sati bermanfaat sebagai keadaan dalam menghadapi sasaran secara objektif (*visayabhimukha bhāva*). Objek utama kita adalah kembung dan kempis perut. Pada saat *sati* hadir, *sati* akan menjaga pikiran kita untuk tinggal bersama objek dan menghadapi objek secara langsung. Apabila pikiran didukung dengan perhatian murni mengamati tepat pada kembung dan kempis perut, yogi akan mampu mengamati proses ini dengan jelas.

SEBAB-SEBAB TERDEKAT DARI PERHATIAN PENUH

Faktor terdekat yang berhubungan dengan timbulnya *sati* dikenal sebagai "*padaṭṭhāna*". Sebab-sebab terdekat dari *sati* adalah sebagai berikut:

(1) Ingatan yang Kuat

Sebab terdekat dari *sati* adalah gambaran yang kuat *(thirasaññā)*, atau apa yang disebut ingatan yang kuat. Selama ada pencatatan pada batin, yogi tak akan mudah lupa. Sekali ingatan berkembang kuat, *sati* akan muncul. Terkadang, ingatan melemah; seperti contoh, yogi mencatat gerakan perut sebagai "kembung, kempis, kembung, kempis", tetapi ketika pikirannya terganggu dan yogi akan lupa objek yang diamati; sebagai akibatnya, *sati* tidak akan muncul. Oleh karenanya, ketika mencatat, yogi harus menangkap dengan cepat dan tepat atas objek yang muncul dan mencatat atau melabelnya dengan sebuah nama. Jika yogi memiliki ingatan yang kuat, yogi akan percaya diri terhadap objek dan ketika objek kita jelas dan pasti, maka kita tak akan lupa.

(2) Empat Landasan Perhatian Penuh

Sebab terdekat yang kedua dari *sati* adalah Empat Landasan Perhatian Murni *(cattāro satipaṭṭhāna)*, yang mengacu pada perenungan terhadap tubuh *(kāyānupassanā)*, perenungan terhadap perasaan *(vedanānupassanā)*, perenungan terhadap pikiran

(cittānupassanā) dan perenungan terhadap *Dhamma (dhammānupassanā)*. *Sati* sendiri merupakan sebab terdekat. Kekuatan *sati* akan melindungi tubuh, perasaan, pikiran dan *Dhamma*. *Sati* akan melindungi batin kita, maka batin tak akan dikotori, dan akan terbebas dari keserakahan, kemarahan, ketidaktahuan, kesombongan, kecemburuan, kerugian dan kekotoran batin lainnya. Ketika batin kita murni, kita akan merasa sangat aman. Buddha berkata, ”Orang yang mengembangkan perhatian penuh setiap saat akan selalu mendapatkan berkah *(satimanto sadā bhaddam)*”. Demikianlah, betapa hebatnya manfaat yang diperoleh orang yang selalu menjaga perhatian penuh.

8.2 Perhatian Penuh Menghilangkan Kekeliruan

Yogi yang mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh akan dapat melenyapkan pandangan salah yang timbul dari 12 jenis kekeliruan *(vipallāsa)*.

KATEGORI KEKELIRUAN

Ada empat jenis kekeliruan, yaitu: menganggap yang tidak kekal *(anicca)* adalah kekal; yang menyedihkan *(dukkha)* dianggap sebagai menyenangkan; yang tanpa diri *(anattā)* sebagai adanya diri; yang tidak murni *(asubha)* sebagai murni. Keempat jenis kekeliruan ini bisa dibagi ke dalam tiga kelompok – kekeliruan persepsi *(saññā-vipallāsa)*, kekeliruan pikiran *(citta-vipallāsa)* dan kekeliruan pandangan *(diṭṭhi-vipallāsa)*; tiap-tiap kelompok memiliki empat jenis kekeliruan tersebut sehingga keseluruhan menjadi berjumlah 12.

(1) Kekeliruan Persepsi (saññā-vipallāsa)

Persepsi *(saññā)* adalah salah satu faktor mental, berfungsi sebagai ingatan. Oleh karenanya, kekeliruan persepsi *(saññā-vipallāsa)* menunjukkan pada kekeliruan ingatan, dimana memiliki

ingatan yang salah tentang kekekalan, kebahagiaan, diri dan kemurnian. Persepsi itu terjadi ketika kita mengingat ketidak-murnian sebagai kemurnian, penderitaan sebagai kebahagiaan, ketidakkekalan sebagai kekekalan dan tanpa diri sebagai suatu diri. Seseorang yang berlatih meditasi *vipassanā* bisa mengatasi kekeliruan persepsi karena ia belajar untuk mengamati setiap saat dan mengerti kebenaran dari fenomena alami. Sehingga ia tidak memiliki persepsi yang salah.

(2) Kekeliruan Kesadaran (citta-vipallāsa)

Kekeliruan pikiran *(citta-vipallāsa)* menunjukkan kekeliruan terhadap pengetahuan. Pikiran ini mengetahui objek. Kekeliruan pikiran *(citta-vipallāsa)* berupa pengetahuan yang salah tentang kekekalan, kebahagiaan, diri dan kemurnian. Pikiran secara salah mengetahui ketidak-murnian sebagai kemurnian, penderitaan sebagai kebahagiaan, ketidakkekalan sebagai kekekalan dan tanpa diri sebagai diri.

Bila timbul nafsu keinginan, maka sulit bagi seseorang untuk terbebaskan, karena semakin besar kemelekatan, semakin besar pula penderitaan. Sebagai contoh, pada saat seseorang meninggal dunia, jika orang tersebut tak ada hubungannya dengan kita, maka kita tak akan menderita, tetapi jika orang ini merupakan saudara atau teman, kita akan menderita. Ini disebabkan oleh kemelekatan. Hal ini juga berlaku untuk pasangan suami dan istri. Semakin besar kemelekatan mereka, semakin sulit bagi mereka untuk melepas. Terjadi kemelekatan yang sama baik kepada orang maupun objek. Kita sering khawatir bahwa barang yang baru kita beli akan rusak dan sikap ini dikarenakan kita terlalu melekat padanya. Kemelekatan merupakan keserakahan dan keserakahan adalah sebab penderitaan. Namun, ketika apa yang diketahui oleh pikiran kita berlawanan dengan kebenaran, maka inilah kekeliruan pikiran.

(3) Kekeliruan Pandangan (diṭṭhi-vipallāsa)

Kekeliruan pandangan *(diṭṭhi-vipallāsa)* menunjukkan pada kekeliruan pemahaman. Kekeliruan pandangan berisikan pandangan

salah tentang kekekalan, kebahagiaan, diri dan kemurnian: memandang ketidak-murnian sebagai kemurnian; memandang penderitaan sebagai kebahagiaan; memandang ketidakkekalan sebagai kekekalan; memandang tanpa diri sebagai suatu diri.

Yogi akan memahami bahwa faktor mental yang terdiri dari ingatan, pikiran dan pandangan timbul secara bersamaan. Ketika seseorang mencatat, ia memiliki ingatan yang kokoh. Ingatan kokoh adalah sebab terdekat bagi timbulnya perhatian penuh *(sati)*. Ketika perhatian penuh kuat, yogi akan mengetahui dengan jelas dan memahami. Pada saat itu batin yogi akan mampu mengetahui kebenaran. Setiap momen pencatatan, yogi memahami kebenaran dari fenomena alami, supaya yogi terbebas dari pandangan salah. Satu momen yogi mengetahui, menghasilkan satu momen pembebasan. Oleh karena itu, ketika kita mencatat dan mengamati dengan jelas, kita akan terbebas dari kekeliruan persepsi *(saññā-vipallāsa)*, kekeliruan batin *(citta-vipallāsa)* dan kekeliruan pandangan *(diṭṭhi-vipallāsa)*.

EMPAT LANDASAN PERHATIAN PENUH MELENYAPKAN PANDANGAN SALAH

Ketika yogi mempertahankan perhatian penuh atas tubuh, perasaan, batin dan *dhamma*, maka yogi dapat melihat kebenaran dan oleh karenanya pandangan benar akan muncul untuk melenyapkan pandangan salah sebagai berikut: (1) pandangan salah bahwa tubuh sebagai bentuk yang indah; (2) pandangan salah bahwa perasaan sebagai sumber kebahagiaan; (3) pandangan salah bahwa pikiran sebagai kekal; (4) pandangan salah bahwa semua fenomena sebagai memiliki diri.

TUBUH ADALAH TIDAK INDAH

Mereka yang melatih perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), mengamati tubuh dengan jelas, mencatat kembung dan kempis perut, langkah yang dilakukan selama meditasi jalan, dan juga semua kegiatan sehari-hari, bisa dipastikan bahwa pandangan

benar akan muncul. Kita memegang pandangan salah tentang tubuh kita dan menganggap tubuh sebagai bersih dan indah. Pada saat pikiran berperhatian penuh, yogi akan mengerti bahwa tubuh tidak indah. Meskipun kita merawat tubuh yang tidak indah ini sepanjang waktu, kita masih mencintai dan melekat padanya. Ketika kita melatih perenungan terhadap tubuh, kita sungguh-sungguh melihat ketidak-indahan dari tubuh ini. Sebagai hasil langsung dari pemahaman kebenaran ini, kemelekatan kita akan berkurang dan kita tidak akan lagi mengikuti kegelapan batin lainnya seperti keegoisan, kesombongan, kepuasan diri dan sebagainya.

SEPULUH FENOMENA YANG ADA PADA TUBUH

Dalam *sutta*, terdapat 10 jenis fenomena pada tubuh kita. Ini bukan hanya terjadi pada manusia, tetapi juga terjadi pada semua makhluk hidup yang memiliki tubuh. Sepuluh fenomena tersebut adalah:

(1) Dingin (*sīta*): terkadang tubuh terasa dingin. Dingin atau panas termasuk unsur api dan kita selalu sadar akan hal ini.

(2) Panas (*uṇha*): terkadang terasa panas.

(3) Kelaparan (*jighacchā*): kelaparan terjadi pada tubuh setiap saat. Tidak peduli seberapa banyak kita makan, kita akan selalu merasa lapar setelah beberapa waktu. Ini terjadi seumur hidup kita.

(4) Kehausan (*pipāsā*): tubuh kita sering merasa haus dan sekali lagi kebutuhan ini terjadi pada tubuh kita setiap saat.

(5) Buang air besar (*uccāra*): kita harus membuang air besar secara teratur, karena tubuh kita perlu membuang kotoran-kotoran internal.

(6) Buang air kecil atau kencing (*passāva*): kita harus buang air kecil, karena tubuh kita perlu membuang kotoran-kotoran internal.

(7) Kemalasan dan kelambanan (*thīna-middha*): tubuh perlu tidur secara teratur dan bahkan ketika seseorang telah cukup tidur pun masih merasa ingin tidur.

(8) Kelapukan (*jarā*): kelapukan terjadi pada kita setiap hari, tubuh kita akan terus menua hingga kematian kita.

(9) Penyakit (*byādhi*): jika kita tidak merawat tubuh kita dengan baik, kita akan jatuh sakit. Sebagai contoh, seseorang akan mendapat flu ketika seseorang dalam keadaan basah dan kedinginan dalam cuaca yang buruk.

(10) Kematian (*maraṇa*): semua makhluk hidup pada akhirnya pasti mati.

Ini adalah sepuluh fenomena yang terjadi pada tubuh kita sepanjang hidup kita.

Pada saat kita mengamati tubuh ini dengan perhatian yang benar, kita akan benar-benar mengetahui dan memahami ketidak-indahan dari tubuh kita. Semakin dalam pemahaman kita tentang ketidak-indahan dari tubuh kita, semakin banyak kegelapan batin yang terdiri dari keserakahan, kemarahan, ketidaktahuan, kemelekatan, kepuasan diri dan kesombongan akan berkurang. Banyak masalah yang kita alami dalam hidup kita berasal dari kegelapan batin. Semakin banyak kegelapan batin dalam diri kita, masalah akan semakin banyak; ketika kegelapan batin lebih sedikit, akan ada lebih banyak kedamaian dan kebahagiaan. Oleh karena itu, ketika mempraktikkan perenungan terhadap tubuh, pandangan benar dalam diri kita harus berkembang untuk melenyapkan pandangan salah yang menganggap tubuh sebagai sebuah bentuk yang indah. Sangat penting untuk benar-benar memahami tentang tubuh kita dan melihat ketidak-indahannya.

PERASAAN ADALAH PENDERITAAN

Ada tiga jenis perasaan: perasaan menyakitkan, perasaan menyenangkan, perasaan yang tidak menyakitkan maupun menyenangkan.

Pada saat perasaan menyakitkan muncul, kita berpikir, ”Ah! Ini sangat mengganggu, ini memang adalah penderitaan!” Sebelumnya, kita merasa hidup penuh kebahagiaan dan kedamaian. Akan tetapi selama meditasi, kita benar-benar hidup dalam penderitaan. Setiap hari, kita terbiasa mengucapkan halo kepada satu sama lain, ”Selamat pagi!” ”Selamat sore!” Apakah keadaan hari ini kita baik? Tak ada yang memberitahukan kebenaran. ”Ada penderitaan di pagi hari!” ”Ada penderitaan pada malam hari!” Kita dengan keliru melihat kehidupan sebagai damai dan bahagia padahal sebenarnya, kehidupan dipenuhi dengan penderitaan.

Sekarang, mari kita pilih posisi duduk yang paling nyaman dan setelah duduk dengan nyaman, kita tidak akan bergerak, hanya catat dan amati. Kebenaran akan memperlihatkan dirinya, ”Hai! Saya menderita seperti ini....” letih, kebas, bengkak dan rasa sakit akan ditunjukkan kepada kita. Ketika kita melihat kebenaran tentang penderitaan, kemelekatan kita terhadap tubuh akan berkurang, menyebabkan batin kita menjadi semakin murni.

Kita harus memberikan perhatian dalam praktik perenungan terhadap perasaan *(vedanānupassanā)*. Kebanyakan yogi hanya mencatat perasaan sakit, tetapi di saat perasaan senang muncul, yogi lupa melakukan pencatatan dan melayang jauh, seharusnya ketika perasaan senang muncul, kita tetap mengamati dan mencatatnya.

PIKIRAN ADALAH SELALU BERUBAH

Perenungan terhadap pikiran (*cittānupassanā*) adalah untuk mengamati pikiran. Timbul dan tenggelamnya pikiran sangat cepat. Ketika pikiran muncul, pikiran segera tenggelam. Dengan demikian, kita memahami ketidakkekalan. Kita berasumsi bahwa segala sesuatu akan selalu sama tidak berubah. Apakah guru pembimbing hari ini akan sama dengan besok? Kita merasa Beliau masih sama tetapi kenyataannya, setiap saat terjadi perubahan. Seperti halnya, kita bisa menganggap para yogi yang memberikan laporan selama sesi tanya jawab kemarin masih sama dengan yang hari ini, artinya para yogi

tidak berkembang. Sesungguhnya, mereka tidaklah sama, karena pengalaman yogi berubah terus-menerus. Pikiran kita bukan hanya terbiasa atau tertanam demikian, tetapi kita juga berpikir bahwa segala sesuatu adalah kekal. Namun sebagaimana yang kita ketahui, seluruh fenomena adalah tidak kekal. Seseorang yang mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh harus menghilangkan kebiasaan yang telah berakar atau tertanam tersebut dan melenyapkan pandangan salah.

SEMUA FENOMENA ADALAH TANPA DIRI

Objek yang ditemukan di luar tiga landasan perhatian penuh yang pertama adalah perenungan terhadap fenomena atau *dhamma* (*dhammānupassanā*). Apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasa, disentuh dan dipikirkan, seluruh objek tersebut termasuk dalam perenungan terhadap fenomena atau *dhamma*. Terkadang, kita akan memiliki keraguan, bertanya-tanya bagaimana kita bisa berlatih perenungan terhadap *dhamma*? Sebagai contoh, pertimbangan rasa mengantuk. mengantuk tidak termasuk perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), atau perenungan terhadap perasaan *(vedanānupassanā)* ataupun perenungan terhadap batin (*cittānupassanā*). Apa saja yang tidak termasuk dalam tiga landasan perhatian penuh yang pertama adalah masuk dalam perenungan terhadap fenomena atau *dhamma*.

Seseorang yang belum mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*) masih memiliki ”diri” di dalam pikirannya dan ia tidak dengan jelas memahami ”tanpa-diri”. Sekarang ketika semua orang mendengarkan *Dhamma*, siapa yang membabarkan *Dhamma*? Orang biasa berpikir ”diri” ini yang membabarkan *Dhamma*. Kenyataannya, ini hanya hasil dari batin dan tubuh yang bekerja bersama. Ketika orang membabarkan *Dhamma*, dari mana suara berasal? Dari mulut. Mulut adalah bentuk (*rūpa*). Namun, apabila batin tidak muncul, mulut tak akan menghasilkan suara apapun, mulut tak akan berbicara, hanya

seperti orang mati. Oleh sebab itu ketika bentuk (*rūpa*) dan batin (*nāma*) berinteraksi satu sama lain, suara dihasilkan.

Dhamma melampaui pemikiran dan logika (*atakkāvacara*), karena *Dhamma* sangat mendalam dan tidak dapat dipahami melalui pemikiran. Siapa yang dapat memahami *Dhamma*? Yogi mengetahui, bukan melalui pemikiran, tetapi melalui mengalaminya langsung saat ini. Ingat perumpamaan mengenai makan cabai? Meskipun kita dapat berpikir bagaimana pedasnya sebuah cabai, kita bisa merenungkannya untuk 100 tahun tanpa benar-benar mengetahuinya, namun dengan mengalami langsung satu gigitan saja, kita akan sepenuhnya memahami bagaimana pedasnya cabai.

Dua ribu enam ratus tahun yang lalu, Buddha menjelaskan metode ini. Ketika kita belum memperoleh pengetahuan tentang bagaimana hubungan batin dan jasmani, atau hubungan antara sebab dan akibat, kita percaya dengan kehadiran ”diri”. Padahal sebenarnya, semua fenomena adalah tanpa-diri. Sama seperti api yang tidak dapat ditemukan dalam korek, hanya dihasilkan ketika sebab dan kondisinya terpenuhi, sama halnya jiwa tidak benar-benar ada. Bila kita mengalaminya, kita tidak akan lupa. Tanpa mengalami sendiri kebijaksanaan jenis ini, kita tak akan mampu mengingatnya. Tiap hari, tiap saat di mana kita mempertahankan pandangan salah tentang ”diri”, ini semakin mengaburkan kebijaksanaan yang telah ada, karena kebiasaan yang tertanam dan pandangan salah kita telah berakar sangat dalam di dalam batin kita.

KESIMPULAN

Pandangan salah ibarat sebatang pohon besar. Pada awalnya, kita hanya memiliki pisau pengamatan untuk menebang pohon ini. Meskipun hanya pisau kecil, dengan setiap potongan ingatan kita, pengetahuan dan pemahaman tentang pandangan salah akan berkurang. Dengan setiap potongan secara terus menerus, kita semakin mendekati tujuan kita, yaitu menebang pohon tersebut. Kesabaran menuntun pada *Nibbāna*. Selama kita pantang mundur

dalam usaha kita, suatu hari, pohon akan tumbang. Oleh karena itu kita harus sabar, tetap bertahan. Pencapaian terhadap *Dhamma* duniawi dapat diperoleh dengan mudah, tetapi *Dhamma* yang menembus tidak mudah diperoleh, sehingga seseorang perlu bersabar.

Empat Landasan Perhatian Murni yang dibabarkan Buddha tak ada bandingannya dan tertinggi, sebagai *Dhamma* sejati (*saddhamma*) yang ingin dipelajari para dewa. Kita sangat beruntung memiliki kesempatan untuk mempelajarinya sekarang, untuk itu kita harus tekun dan tidak membuang waktu. Apabila yogi berkesinambungan merenungi kebenaran tentang tubuh, perasaan, batin dan *Dhamma* dalam setiap saat, melenyapkan kebiasaan yang tertanam dan pandangan salah, maka anda akan mencapai Jalan (*magga*), Buah (*phala*) dan *Nibbāna* pada akhirnya.

Bab 9

Inti Dari Empat Landasan Perhatian Penuh

9.1 Empat Landasan Perhatian Penuh

Empat Landasan Perhatian Penuh dalam Pali disebut "*satipaṭṭhāna*". "*Sati*" artinya perhatian penuh, sadar apa yang sedang terjadi saat ini, dan "*paṭṭhāna*" artinya sesuatu yang masuk ke dalam, atau menembus ke dalam atau menyebar ke seluruh objek. Dengan demikian, satipaṭṭhāna artinya jenis perhatian penuh yang telah masuk ke objek, yang telah menembus ke dalam objek dan yang telah menyebar ke seluruh objek.

Empat Landasan Perhatian Penuh kesemuanya adalah mengenai satu *Dhamma* yang hakiki (*paramattha*) – "Perhatian Penuh (*sati*)". Dalam hal ini, perhatian penuh (*sati*) diterapkan pada empat jenis objek yang berbeda, sehingga perhatian penuh ini disebut sebagai "Empat Landasan Perhatian Penuh". Yakni, perenungan terhadap tubuh, perenungan terhadap perasaan, perenungan terhadap pikiran dan perenungan terhadap *Dhamma.*

PENGENALAN TERHADAP EMPAT LANDASAN PERHATIAN PENUH

Perenungan terhadap Tubuh (kāyānupassanā)

Perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*) adalah mengambil tubuh fisik sebagai objek dalam meditasi

Perenungan terhadap Perasaan (vedanānupassanā)

Perenungan terhadap perasaan (*vedanānupassanā*) adalah mengambil perasaan sebagai objek dalam meditasi. Di mana perasaan berada? Di tubuh kita. Kita merasa bahwa perasaan dan tubuh kita tidak dapat dipisahkan. Terkadang kita mengalami sakit kepala, tetapi di manakah letak sakit itu? Rasa sakit itu adalah perasaan. Rasa sakit akan berubah dan bergerak tetapi kepala tidak bergerak ke tempat lain. Sakit kepala hanya sebuah konsep, kenyataan bahwa kepala dan rasa sakitnya merupakan dua hal yang berbeda; kepala adalah materi (*rūpa*) sedangkan rasa sakit merupakan mental *(nāma)*. Di antara 16 jenis pengetahuan pandangan terang, yang pertama adalah "pengetahuan analitis tentang batin dan materi" (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*), yang merupakan kemampuan untuk membedakan dengan jelas antara mental dan materi, atau batin dan jasmani.

Perenungan terhadap perasaan (*vedanānupassanā*) merujuk pengamatan terhadap perasaan. Orang merasa sakit selama meditasi duduk. Mengapa? Karena kita tidak bergerak, dengan demikian ada rasa sakit. Apabila seseorang bergerak sedikit, sensasi sakit tersebut akan berubah dan hilang. Selama meditasi duduk, sekali kita menemukan posisi paling nyaman, kita seharusnya tidak bergerak lagi, karena dengan cara seperti ini fenomena alami dari tubuh akan muncul dan memperlihatkan dirinya sebagai suatu bentuk penderitaan. Kita cukup mengamati dan mencatat "sakit, sakit, sakit", "menderita, menderita, menderita".

Kita mencintai tubuh kita dan melekat pada kehidupan kita sendiri, karena kita tidak mengerti bahwa tubuh ini merupakan penderitaan dan beban bagi kita. Kita memakai kosmetik dan menggunakan parfum untuk menyembunyikan ketidak-indahan dari tubuh. Selama meditasi intensif, kita akan menyadari bahwa tubuh ini mengalami rasa sakit dan ini adalah penderitaan. Bila kesadaran kita semakin mendalam, kemelekatan dan nafsu keinginan akan berkurang. Keinginan terhadap perasaan yang menyenangkan dan penolakan

terhadap perasaan menyakitkan akan membuat kita semakin tertekan dan inilah sebabnya perenungan terhadap perasaan sangat penting.

Perenungan terhadap Pikiran (cittānupassanā)

Perenungan terhadap pikiran (*cittānupassanā*) juga dikenal sebagai perenungan terhadap kesadaran. Kita hanya memiliki satu pikiran, jadi bagaimana kita merenungkan pikiran? Pikiran yang muncul kemudian mencatat pikiran yang muncul sebelumnya. Terjadinya timbul dan tenggelam pikiran sangat cepat. Dikatakan bahwa pikiran timbul dan tenggelam sepuluh triliun kali di dalam satu momen. Pikiran tidak dapat muncul sendiri, tetapi melakukannya bersama-sama dengan faktor-faktor mental (*cetasika*), seperti ketika seorang raja pergi melakukan inspeksi, beliau akan ditemani oleh menteri-menterinya.

Ketika pikiran terganggu, kita perlu langsung memberikan perhatian dan pencatat ”berpikir”, “berpikir”, “berpikir” dan kemudian pikiran yang mencatat tidak akan terganggu. Mengapa? Karena hanya ada satu pikiran, sehingga mustahil bagi dua pikiran untuk muncul pada waktu yang sama. Jika pikiran yang terganggu muncul, maka pikiran yang mencatat hilang; jika pikiran yang mencatat muncul, pikiran yang terganggu hilang.

Perenungan terhadap Dhamma (dhammānupassanā)

Tidak peduli apapun yang kita lihat, dengar, cium, rasa, sentuh atau pikirkan, semua objek ini termasuk ke dalam perenungan terhadap *Dhamma* (*dhammānupassanā*).

Empat Kebenaran Mulia tidak termasuk Tiga Puluh Tujuh Faktor-Faktor Pencerahan, karena faktor-faktor pencerahan mengacu pada jalan praktik/latihan, sedangkan Empat Kebenaran Mulia merupakan tujuan dari Jalan. Kita menggunakan Empat Landasan Perhatian Penuh (*satipaṭṭhāna*) yang disebutkan di dalam Tiga Puluh Tujuh Faktor-Faktor Pencerahan, agar kita dapat melihat, mengetahui dan mengerti hakaket sebenarnya dari penderitaan. Dalam setiap

momen kehidupan, kita menjadi pelayan bagi tubuh kita. Setiap saat kita harus merawatnya, karena apabila lengah, tubuh akan memberi kita masalah. Ketika bangun di pagi hari, kita perlu mencuci muka dan pergi ke toilet; ketika lapar, kita harus makan. Jika satu hari tanpa makanan, kita akan sangat menderita. Oleh sebab itu, orang suci merasa bahwa merawat tubuh dan batin kita merupakan beban berat. Meskipun begitu orang awam senang melakukannya dan ini adalah perbedaan pandangan yang dimiliki orang suci dibandingkan dengan orang biasa. Orang suci memiliki pandangan yang benar ketika rata-rata orang pada umumnya sering melekat pada pandangan jahat. Pada saat kita mencapai Jalan (*magga*), Buah (*phala*) dan *Nibbāna*, akan menimbulkan keengganan terhadap tubuh dan batin kita, dengan mengatakan ”Ah! Batin dan tubuh ini merupakan penderitaan, saya ingin terbebas dari beban ini!”

Semoga anda semua dapat melepaskan beban berat dari jasmani dan batin anda dan mencapai *Nibbāna*.

9.2 Manfaat Mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh

Asal mula Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Empat Landasan Perhatian Penuh (*satipaṭṭhāna*) dapat ditemukan dalam *Mahāsatipaṭṭhāna* sutta. Buddha membabarkan sutta ini di kota Kammasadhamma di Kuru. Buddha memilih tempat ini untuk membabarkan Empat Landasan Perhatian Penuh karena beliau tahu bahwa para penduduk disana mempertahankan kewaspadaan dan perhatian penuh ketika bekerja dan akan memiliki kemampuan untuk memahami ajaran. Untuk mengerti secara keseluruhan dan mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh tidak mudah, karena pikiran kita sering diperdaya dan terganggu. Dengan demikian, untuk mempelajari *Dhamma* sejati ini merupakan tugas yang sulit untuk dicapai.

Manfaat mempraktekkan empat landasan perhatian penuh

Mahāsatipaṭṭhāna sutta dimulai dengan pembabaran Buddha tentang praktik Empat Landasan Perhatian Penuh:

> *Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.*

> Ini adalah jalan satu-satunya, bhikkhu, untuk memurnikan para makhluk, untuk mengatasi duka dan ratapan, untuk melenyapkan rasa sakit dan derita, untuk mencapai Jalan Mulia, untuk merealisasi *Nibbāna*, yakni, Empat Landasan Perhatian Penuh.

(1) Memurnikan Makhluk Hidup

Buddha berkata, apabila semua makhluk ingin memurnikan diri mereka, untuk terbebas dari kegelapan batin dan mencapai kemurnian (*visuddhi*), Empat Landasan Perhatian Penuh adalah satu-satunya cara yang efektif (*ekāyano ayaṃ*). Praktisi Empat Landasan Perhatian Penuh dapat memurnikan diri mereka, ini adalah syarat yang akan membuat kita maju dalam Jalan mulia dan menuju *Nibbāna*. Tidak ada jalan lain.

(2) Mengatasi Duka dan Ratap Tangis

Dengan mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh, seseorang bisa mengatasi duka (*soka*) dan ratapan (*parideva*). Dalam kehidupan kita, di saat kamma tidak baik matang, kita akan mengalami penderitaan dan kesedihan, yang hanya dapat diatasi dengan mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh.

(3) Memadamkan Rasa Sakit dan Derita

Dengan mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh, seseorang bisa memadamkan rasa sakit dan kekhawatiran. Rasa

sakit ditujukan untuk penderitaan fisik (*dukkha*); kekhawatiran ditujukan untuk penderitaan batin (*domanassa*). Dengan mempraktikkan Empat Landasan Perhatian Penuh, penderitaan-penderitaan dari jasmani dan batin ini dapat dilenyapkan (*atthaṅgamā*).

Pada jaman Buddha, ada seorang putri saudagar kaya di Sravasti, bernama Patācārā yang kawin lari dengan pelayan keluarganya. Suaminya meninggal karena digigit seekor ular berbisa, ini terjadi pada malam dimana dia melahirkan anak keduanya. Kehilangan tempat bergantung, dia memutuskan untuk pulang ke rumah orangtuanya bersama kedua anaknya. Ketika menyeberang sungai, salah satu anaknya meninggal diserang seekor elang dan anak yang satunya tenggelam kedalam sungai. Dia sangat tertekan. Kemudian dia meneruskan perjalanan untuk pulang ke kampung halamannya, dan ketika dia tiba di pinggiran kota, dia bertanya pada orang yang lewat tentang orang tuanya. Dia diberitahu bahwa orang tua dan saudara-saudaranya telah meninggal ketika rumah mereka ambruk saat badai, dan sekarang tubuh mereka sedang dikremasi. Patācārā benar-benar terpukul sehingga kehilangan kewarasannya dan mulai berjalan ke mana-mana dalam keadaan tanpa pakaian.

Ketika Buddha sedang membabarkan *Dhamma* di Hutan Jeta, Beliau melihat Patācārā dan berkata, ”Putri, pulihkan kesadaran kamu.” Mendengar suara Buddha, Patācārā mendapatkan kembali kewarasannya. Seseorang melempar selembar kain untuknya, kemudian dia balutkan ke tubuhnya dan mendekati Buddha. Patācārā bersujud di hadapan Buddha dan menceritakan kisah sedihnya.

Buddha membabarkan Empat Landasan Perhatian Penuh, mengatakan kepada Patācārā bahwa tiada seorang pun yang dapat membantu memadamkan penderitaanya, bahkan anak, orang tua atau saudara-saudaranya. Jika seseorang ingin mengatasi seluruh penderitaannya, maka yogi harus mempraktikkan Empat

Landasan Perhatian Penuh, ini adalah jalan satu-satunya. Buddha mengakhiri dengan syair berikut ini:

> Tak ada putra untuk memberi perlindungan,
> tak ada ayah, tak ada keluarga
> bagi orang yang dicengkeram Masa Akhir,
> tak ada perlindungan di antara keluarga.
> Menyadari kekuatan penalaran ini,
> orang bijaksana, terkendali oleh kebajikan,
> harus membuat Jalannya murni – dengan segera –
> yang terus berlanjut menuju Tanpa Ikatan.
> ~ Dhammapada 288, 289[11]

Patācārā mampu segera memahami sepenuhnya bahwa semua keadaan yang dihadapin adalah tidak kekal dan semua perasaan yang ada akan membawa penderitaan. Setelah itu, kesedihannya berkurang, batinnya menjadi tenang dan yang ada hanya pikiran yang mengetahui dan objek. Oleh karena itu, pikiran dapat mengamati objek-objek yang timbul, Patācārā memahami bahwa ia mengalami perubahan secara terus-menerus, timbul dan tenggelam, timbul dan tenggelam, timbul dan tenggelam dan pada akhirnya ia tidak timbul maupun tenggelam. Patācārā telah menyempurnakan kesempurnaannya (*pāramī*) untuk 100 ribu kappa dan pada akhirnya mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*). Patācārā mencari pelepasan duniawi pada Buddha dan menjadi seorang bhikkhuni yang paling sempurna dalam menjaga dan menjalankan sila.

Ini merupakan salah satu contoh memadamkan penderitaan dan kekhawatiran melalui praktik Empat Landasan Perhatian Murni.

[11] Diterjemahkan dari Pali oleh Bhikkhu Thanissaro.

(4) Mencapai Jalan Mulia

Untuk mencapai jalan mulia berarti memperoleh kebijaksanaan seorang yang suci. Setiap hari kita harus bertekad bahwa semoga kebajikan yang saya lakukan akan mengkondisikan dan mendukung saya dalam memperoleh pengetahuan Jalan (*maggañāṇa*) dan pengetahuan Buah (*phalañāṇa*)[12]. *Maggañāṇa* dan *phalañāṇa* adalah dua keadaan dari pikiran. Orang harus ingat bahwa pikiran mengetahui objeknya. Objek apakah yang diketahui kesadaran Jalan (*maggacitta*) dan kesadaran Buah (*phalacitta*)? Dua-duanya mengetahui tentang Nibbāna, yang juga merupakan objek. Pikiran yang mengetahui Nibbāna juga dikenal sebagai kesadaran adiduniawi (*lokuttaracitta*)[13]. Ada delapan jenis kesadaran adiduniawi, yakni empat jenis kesadaran Jalan (*maggacitta*) dan

[12]Idam me puñña magga-phala ñāṇassa paccayo hotu.

[13]Ada delapan jenis kesadaran adiduniawi. Ini berkenaan dengan empat tahap pencerahan – pemasuk arus, yang sekali kembali, yang tidak kembali dan ke-Arahat-an. Masing-masing tahap melibatkan dua jenis kesadaran, yakni kesadaran jalan dan kesadaran buah. Semua kesadaran adiduniawi mengambil objek dengan realitas yang tak terkondisi, Nibbāna, tetapi mereka berbeda sebagai jalan dan buah berdasarkan fungsinya. Kesadaran jalan memiliki fungsi melenyapkan (atau melemahkan secara permanen) kekotoran batin; kesadaran buah memiliki fungsi mengalami tingkat kebebasan yang dibuat mungkin oleh jalan yang bersamanya. Kesadaran jalan merupakan kusalacitta, sebuah keadaan bajik; kesadaran buah merupakan vipākacitta, sesuatu yang dihasilkan. Tiap-tiap kesadaran jalan hanya timbul sekali, dan bertahan hanya untuk satu momen-batin; ia tidak pernah diulangi di dalam rangkaian kesatuan mental orang yang mencapainya. Kesadaran buah yang bersama dengannya pada awalnya timbul segera setelah momen jalan, dan bertahan untuk dua atau tiga momen-batin. Setelah itu ia dapat diulangi, dan dengan latihan dapat dibuat bertahan untuk banyak momen-batin, dalam pencerapan adiduniawi. (Dikutip dari "A Comprehensive Manual of *Abhidhamma*", semula di edit dan diterjemahkan dari teks Pali oleh Mahāthera Nārada, dan terjemahan direvisi oleh Bhikkhu Bodhi.)

empat jenis kesadaran Buah (*phalacitta*), yang hanya terpusat pada *Nibbāna* sebagai objek mereka.

Dalam proses berlatih meditasi *vipassana*, tingkat pengetahuan yogi berkembang sedikit demi sedikit menjadi lebih dalam. Sebagai yogi pemula, pada saat meditasi yogi mengamati kembung kempis perut, apa yang kita ketahui tentang kembung kempis perut hanya sebuah konsep. Sebagai contoh, kembung kempis perut memiliki bentuk, posisi dan sebagainya. Seiring konsentrasi semakin kuat, yogi tidak lagi memegang pada pandangan konsep bentuk atau posisi perut, kita hanya mengetahui gerakan kembung dan kempis perut. Beberapa orang yang tidak mengerti metode ini akan berkomentar, bahwa metode meditasi Mahasi Sayadaw tidak akan menuntun pada pencerahan, karena kembung dan kempis perut merupakan konsep dan seharusnya tidak boleh ada konsep dalam meditasi *vipassana*." Seorang komentator, yang belum pernah melatih metode ini dengan tekun namun dengan mudahnya mengambil kesimpulan. Kita merasa kesal ketika harus mendengar komentar demikian. Metode ini diterangkan dengan sangat jelas di dalam sutta, perenungan terhadap tubuh adalah untuk mengamati tubuh. Bagaimana bisa terjadi kesalahan jika orang menggunakan tubuh sebagai objek meditasi? Objek dari meditasi *Vipassana* bukanlah sebuah konsep, seseorang yang berlatih dengan tulus akan mengerti hakikatnya. Objek dari meditasi *Vipassana* merupakan kebenaran dari fenomena alami – *Dhamma* hakiki (*paramattha*). Sebagai contoh, pada saat kita minum air, kita mengetahui bahwa gelas merupakan wadah yang menampung air, tetapi yang sesungguhnya kita butuhkan adalah air. Orang tanpa mengerti dengan jelas akan berkata, "Lihat, dia sedang meminum gelasnya." Mereka tidak melihat air di dalam gelas. Dengan cara yang sama, kita mencatat kembung dan kempis perut sebagai objek kita, gerakan dari perut sebagai empat unsur dan keempat

Unsur sebagai *Dhamma* hakiki (*paramattha*). Kita harus yakin terhadap *Dhamma* yang kita praktikkan.

Ketika pikiran dapat berkonsentrasi dengan baik, yogi tidak memiliki konsep perut, yogi hanya mengetahui gerakan. Pikiran mengetahui objeknya, yang dalam kejadian ini adalah gerakan, yakni karakteristik dari unsur angin (*vāyodhātu*). Batin mencatat kembung dan kempis, kembung dan kempis. Tidak kacau dan serakah, tidak ada kemarahan dan ketidaktahuan. Apabila pikiran mengamati objek selama satu jam, batin murni selama satu jam – ini adalah jalan yang benar. Mereka yang memperoleh pengetahuan pandangan terang (*vipassanāñāṇa*), memiliki batin yang fokus terhadap objek, membuat mereka merasa puas dan bersuka cita. Ketika orang mengerti bahwa hanya ada pikiran dan objek, orang akan merasa jijik dan berharap terbebas dari penderitaan jenis ini. Cara untuk terbebas dari penderitaan adalah berlatih dengan tekun. Orang harus memiliki keseimbangan antara keyakinan dan kebijaksanaan, usaha dan konsentrasi. Orang harus menjaga keseimbangan tersebut dengan perhatian penuh. Pada saat keseimbangan tercapai, yogi akan mencapai keadaan tenang seimbang. Selama momen ini, penderitaan dan rasa sakit dapat diatasi. Orang dapat mempertahankan perhatian penuh mereka ketika bermeditasi selama 3-6 jam.

Ketika objek merupakan sesuatu yang berkondisi (*saṅkhāra*), objek tersebut berubah-ubah setiap saat dan pikiran harus mengetahuinya setiap saat; ketika objek merupakan sesuatu yang tidak berkondisi (*asaṅkhāra*), yakni *Nibbāna*, kesadaran Jalan (*maggacitta*) dan kesadaran Buah (*phalacitta*) akan tahu dan ini merupakan kebijaksanaan orang suci. Kesadaran Jalan dan kesadaran Buah hanya fokus pada hal yang tidak berkondisi sebagai objeknya, seperti Nibbāna yang tidak timbul maupun tenggelam.

(5) Merealisasi Nibbāna

Ketika pengetahuan Jalan (*maggañāṇa*) dan pengetahuan Buah (*phalañāṇa*) muncul, yogi akan merealisasi *Nibbāna* (*nibbānassa sacchikiriyāya*). *Maggañāṇa* dan *phalañāṇa* adalah pikiran, *Nibbāna* adalah objeknya, ketika pikiran berkonsentrasi pada "Apa itu *Nibbāna*?" Seseorang yang sungguh-sungguh mengamati akan memahami, ini tidak terlalu sulit. Pada saat kita berada pada Jalan yang benar, pikiran dari *maggañāṇa* dan *phalañāṇa* dapat memahami *Nibbāna* dan seketika itu kita akan mencapai pencerahan.

Dengan demikian, pikiran kita harus perhatian murni, ini sangat penting. Apabila pikiran kita terganggu, tidak stabil, penuh kekhawatiran dan kecurigaan, kita tidak dapat "melihat" *Nibbāna*. Dengan demikian, abaikan semuanya, selama pikiran mengamati objek yang telah ditentukan. Ketika pikiran mengetahui objek maka batin tidak tumpul. Ketika pikiran melupakan objek, maka batin dengan mudah menangkap objek-objek lain dan menjadi tumpul. Jangan biarkan hal ini terjadi, objek harus jelas dan pasti.

Latihan Empat Landasan Perhatian Penuh akan memberikan lima jenis manfaat. Namun bila mengatasi kesedihan dan derita dihitung sebagai dua jenis, dan melenyapkan penderitaan jasmani dan batin dihitung sebagai dua jenis lainnya, maka akan ada tujuh jenis manfaat.

Ketika Buddha membabarkan manfaat dari Empat Landasan Perhatian Penuh, pendengar bersuka cita dan tertarik dalam ajarannya. Setelah itu, Buddha menjelaskan secara rincian sebanyak 21 Bab tentang Empat Landasan Perhatian Penuh.

Bab 10

Perenungan Terhadap Tubuh

"*Kāyānupassanā*" merupakan perenungan terhadap tubuh. "*Kayā*" adalah tubuh; "*anu*" adalah berulang; "*passatī*" adalah melihat; "*anupassatī*" adalah melihat berkali-kali, berulang kali; dengan demikian, "*kāyānupassanā*" berarti perenungan terhadap tubuh secara berulang kali sebagai objek.

Buddha menjelaskan bahwa objek meditasi terhadap tubuh terdiri dari 14 bagian. Sulit untuk berlatih secara keseluruhan ke 14 bagian tersebut. Kita hanya memiliki satu batin, sehingga seharusnya fokuskan batin kita pada objek yang paling dominan. Sekali yogi memahami objek, yogi akan memahami yang lainnya. Sebagai contoh, seseorang yang tidak pernah melihat samudera hanya perlu di bawa ke tepi laut – anda tidak perlu membawanya ke tengah samudera. Dia tidak akan berseru, "Oh! Samudera sangat luas, saya tak dapat melihat ujungnya!" atau, "Air di samudera asin, apakah air di tengah samudera juga asin!" Dia akan mengerti. Orang yang telah memahami satu bagian, maka dengan cara yang sama orang akan memahami semuanya.

10.1 Perhatian Penuh Terhadap Nafas

Bagian pertama objek dari tubuh yang Buddha perkenalkan adalah perhatian penuh terhadap nafas (*ānāpānapabbaṃ*). "*Anāpānā*" artinya nafas masuk dan nafas keluar. Cara latihan adalah dengan memberikan perhatian penuh terhadap nafas kita.

TEMPAT UNTUK MEMPRAKTIKKAN PERHATIAN PENUH TERHADAP NAFAS

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā
Rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā.....

Di sini, bhikkhu, seorang bhikkhu yang telah masuk ke dalam hutan, ke kaki pohon, atau ke sebuah tempat terpencil .....

Buddha berkata bahwa orang yang mempraktikkan perhatian penuh pada nafas (*ānāpāna*) harus memilih salah satu dari tempat-tempat berikut:

(1) Sebuah hutan (*arañña*)
(2) Kaki sebuah pohon (*rukkhamūla*)
(3) Sebuah tempat terpencil (*suññāgāra*)

Dewasa ini, orang tidak dapat menemukan ketenangan di dalam hutan atau di kaki sebuah pohon, banyak orang pergi ke sana untuk rekreasi dan mengambil foto. Sebuah tempat terpencil bisa adalah kamar sendiri, di mana orang dapat menutup pintu dan jendela, mematikan telepon genggam dan ini dapat disebut sebagai tempat yang sepi. Kondisi meditasi dari yogi saat ini jauh lebih baik daripada kondisi pada jaman Buddha; di masa lalu, tidak ada yang menyediakan pusat meditasi sedemikian ideal dan tidak ada sesi tanya jawab. Apabila seseorang bertanya pada Buddha, "Yang Termulia di Dunia, bagaimana saya bermeditasi?" Buddha akan menjelaskan secara singkat, "Renungi tubuh anda dan pahami karakteristiknya yang berupa ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan tanpa diri (*anattā*), yakni ke tiga corak *Dhamma*". Tercatat di dalam sutta bahwa sebelum retret musim hujan, banyak murid meminta petunjuk Buddha mengenai meditasi. Buddha mengetahui kapasitas semua makhluk hidup. Apabila muridnya telah merenungkan kejijikan dari tubuh di masa lampau, beliau akan memberikan petunjuk tentang perenungan terhadap kejijikan dari tubuh; apabila murid beliau telah

mempraktikkan perhatian penuh pada nafas (*ānāpāna*) di masa lalu, maka beliau akan memberikan petunjuk tentang praktik perhatian penuh pada nafas. Setelah memberikan petunjuk, Buddha akan mengingatkan para muridnya, "Pertahankan perhatian penuh, dan selalu waspada (*appamāda*) dan terus renungkan sifat dari jasmani dan batin". Para murid menjawab, "Ya, Yang Termulia di Dunia". Kemudian, para murid akan mencari tempat yang sepi untuk berlatih dalam kesunyian. Mereka mempertahankan kehidupan sehari-hari dengan meminta dana makanan. Hidup seperti ini bebas, damai dan bahagia, tanpa beban dalam bentuk apapun.

Saya hidup di hutan selama beberapa bulan bersama tiga Bhikkhu. Pada jam 4 pagi, kami meninggalkan hutan, ketika langit masih gelap, menggunakan lampu senter untuk melihat. Kami harus berjalan lebih dari satu jam untuk mencapai desa terdekat dan meminta dana makanan. Sekitar jam 6 pagi, kami kembali ke pondok masing-masing di dalam hutan dan memakan sedikit makanan untuk sarapan, setelah mempersembahkannya dahulu kepada Buddha. Setelah itu, kami mulai membaca dan bermeditasi. Sekitar kira-kira jam 11 pagi, kami makan lagi. Jika kami tidak dapat menghabiskan makanannya, kami akan berikan sisanya kepada tupai dan burung. Kehidupan di dalam hutan sunyi dan bebas, di hutan mudah bagi batin untuk mempertahankan keadaan yang tenang dan damai.

Buddha berkata ada banyak manfaat hidup di dalam hutan yang tidak akan dipahami orang tanpa mengalaminya. Pada jaman Buddha, ada waktu-waktu di mana Buddha tinggal di *vihāra* yang mempunyai banyak pengunjung. Beberapa Arahat menetap di hutan pada siang hari dan kembali ke *vihāra* di saat matahari terbenam, karena mereka tidak suka menetap di tempat yang penuh dengan orang. Mereka menyadari bahwa semakin banyak orang di sana, semakin banyak masalah. Dewasa ini, tidak mudah mencari tempat yang sunyi. Kita sangat beruntung memiliki kesempatan yang amat baik untuk datang ke pusat meditasi yang nyaman di mana ada sukarelawan yang

mengurus makanan dan sebagainya. Kesempatan demikian jarang terjadi, anda harus menghargai mereka.

MENCATAT NAFAS KITA

> *Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā.*

> Di sini, bhikkhu, seorang bhikkhu setelah pergi ke hutan, ke kaki sebuah pohon, atau ke sebuah tempat terpencil, duduk dengan kaki disilangkan, menjaga tubuh bagian atasnya tegak, dan mengarahkan perhatian penuh menuju objek meditasi.

Buddha berkata, sekali anda memilih sebuah tempat, anda harus duduk dengan kaki disilangkan, dengan tubuh tegak dan fokuskan perhatian penuh anda pada nafas anda. Tidak ada penjelasan khusus mengenai letak nafas karena kitab komentar memiliki penjelasan ini. Pada masa itu, para murid memberikan perhatian pada nafas dekat lubang hidung. Ketika nafas memasuki tubuh dan menyentuh lubang hidung, orang akan merasakan sensasi yang lembut. Orang-orang di masa lalu memiliki batin yang murni, sehingga mereka tidak dengan mudah melupakan objek meditasinya. Sekarang, apabila kita memberikan perhatian kita pada lubang hidung, dikarenakan objek tersebut sangat halus, pikiran akan mudah mengembara keluar. Mahasi Sayadaw memberikan kita petunjuk meditasi – untuk konsentrasi pada kembang dan kempis perut sebagai objek. Ketika angin memasuki tubuh, perut akan membesar atau kembang, ini sangat mendominasi. Pikiran kita lebih mudah untuk menangkap objek yang dominan, agar pikiran dapat mengetahui dengan jelas. Sebagai contoh, untuk mencari seseorang di dalam keramaian, jika orang tersebut melambai pada kita, kita akan menemukannya dengan

mudah. Sebuah objek yang bergerak akan lebih mudah menarik perhatian daripada objek yang tidak bergerak.

> *So satova assasati, satova passasati. Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī' ti pajānātī, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī' ti pajānātī. Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī' ti pajānātī, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī' ti pajānātī.*

> Dengan penuh perhatian, ia menarik nafas masuk, dengan penuh perhatian, ia menghembuskan nafas keluar. Nafas masuk panjang, ia tahu, 'saya menarik nafas masuk panjang'; Nafas keluar panjang, ia tahu, 'saya menghembuskan nafas keluar panjang.' Nafas masuk pendek, ia tahu, 'saya menarik nafas masuk pendek'; Nafas keluar pendek, ia tahu, 'saya menghembuskan nafas keluar pendek.'

Selama berlatih meditasi metode Mahasi Sayadaw, kita tahu metode Mahasi Sayadaw sesuai dengan metode yang diajarkan Buddha. Kita nafas masuk dan keluar dengan perhatian penuh; kita tahu bahwa ketika menarik nafas masuk, perut mengembung dan ketika menghembuskan nafas keluar perut mengempis; ini hal yang sama, satu-satunya perbedaan adalah terletak pada lokasi dimana kita melakukan pengamatan. Buddha berkata, ketika seseorang menarik nafas masuk panjang, seseorang tahu bahwa ia sedang menarik nafas masuk panjang; ketika seseorang menghembuskan nafas panjang, seseorang tahu bahwa is sedang menghembuskan nafas panjang; ketika menarik nafas masuk pendek, seseorang tahu bahwa ia sedang menarik nafas masuk pendek; ketika seseorang menghembuskan nafas pendek, seseorang tahu bahwa ia sedang menghembuskan nafas pendek. Nafas bisa panjang atau pendek, terkadang lembut, terkadang sangat halus; ada juga saat di mana nafas terasa sudah berhenti. Tidak

peduli bagaimana objek berubah, kita harus mencatat dengan jelas dan terus-menerus mencatat.

TUBUH INTERNAL DAN EKSTERNAL

> *Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharatī, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati*.

> Demikian ia berdiam merenungkan tubuh di dalam tubuh secara internal, atau ia berdiam merenungkan tubuh di dalam tubuh secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan tubuh di dalam tubuh secara internal dan eksternal.

Dengan memusatkan perhatian pada tubuh secara internal (*ajjhattaṃ vā kāye*), kita dapat melakukan perenungan dengan mudah. Tetapi Buddha berkata bahwa bagian eksternal dari tubuh kita juga merupakan objek meditasi *Vipassana*, bagaimana kita mencatat objek eksternal? Orang yang hanya fokus pada kulit permukaan dari makna kata akan cenderung salah paham. Kitab komentar mengatakan, apa yang di sebut bagian eksternal, merujuk pada orang lain. Bagaimana kita tahu nafas orang lain? Kita tahu melalui pengambilan kesimpulan (*anumāna*) bahwa apabila, "saya sedang nafas, dia juga sedang nafas". Melalui pencatatan bagian internal dari tubuh, kita juga akan tahu bagian eksternal dari tubuh.

TIGA JENIS MOMEN

Ambil momen saat ini, hiduplah di saat ini dan kita akan memahami kebenaran dari fenomena alami. Ada tiga jenis momen "Saat Ini" (*paccuppanna*).

(1) Momen Sesaat

Momen sesaat (*khaṇa-paccuppanna*) momen pada saat ini yang berarti batin dan kesadaran ”hadir” secara bersamaan pada momen sekarang. Dalam satu rangkaian timbul (*uppāda*), kehadiran (*ṭhiti*) dan tenggelam (*bhaṅga*), ini merupakan momen kehadiran sesungguhnya. Dengan satu ceklikan jari, batin melewati tahap timbul dan tenggelam sebanyak sepuluh triliun kali. Kitab komentar berkata kita tak dapat mencatat momen tunggal antara timbul dan tenggelam.

(2) Momen Mengalir

Momen ”Saat Ini” yang mengalir (*santati-paccuppanna*) merujuk pada jangka waktu, secara berkelanjutan detik demi detik atau menit demi menit, kita dapat mencatat momen”Saat ini” sebagaimana sebuah aliran.

Kita tak dapat mencatat momen sesaat karena momen ini sangat cepat, sehingga bagaimana kita dapat mencatatnya? Solusinya adalah berlatih dengan cara yang alami, melalui pencatatan momen yang mengalir. Sebagai contoh, kembang dan kempis perut memerlukan satu detik dan selama satu detik, pikiran telah timbul dan tenggelam tak terhitung. Momen yang mengalir merupakan seluruh proses kembung hingga kempisnya perut, proses dari awal muncul, pertengahan dan sampai akhir dari kontraksi perut, dari awal hingga pertengahan dan sampai akhir. Kita dapat mencatat satu detik tersebut atau setengah detik dari momen yang mengalir, selama pikiran mengamati objek secara terus-menerus tanpa beralih ke objek yang lain. Maka dapat dikatakan bahwa batin telah bertumpu pada momen saat ini.

Seseorang tidak hidup pada momen saat ini, jika seseorang itu selalu berpikir banyak hal atau terganggu. Terkadang ketika yogi memiliki jenis pengalaman tertentu selama latihannya, dia akan cenderung mengenangnya pada akhir pengalaman. Namun, seseorang tidak hidup pada momen saat ini apabila seseorang mulai mengenang. Karena bentuk (*rūpa*) dan batin (*nāma*) berubah setiap saat secara

terus-menerus timbul dan tenggelam, segera setelah kita mulai berpikir, kita tidak lagi hidup pada momen saat ini. Sebagai contoh, untuk melihat air yang mengalir di sungai, kita perlu berhenti pada satu tempat dan lihat terus menerus. Jika kita bergerak dan mengubah posisi tempat maka kita tidak akan dapat melihat bagian air yang mengalir yang telah kita amati dan sebagai akibatnya kita tidak akan tahu bagaimana aliran air telah berubah. Oleh sebab itu, jangan mengenang atau berpikir, karena kita harus tahu bagaimana jasmani dan batin bekerja. Terus mencatat objek yang timbul dan tenggelam, datang dan pergi; catat fenomena fisik dan fenomena mental yang mengalir. Pada saat anda mengamati, mengerti dan paham, anda akan tahu sebab dan akibatnya.

Tugas pikiran adalah mengetahui; kita seharusnya tidak membiarkan pikiran kita menjadi terganggu dan dengan mudah menangkap berbagai objek. Kita harus meletakkan pikiran kita pada objek utama, yakni pada tubuh. Misalnya, apabila pikiran konsentrasi pada tubuh, ketika seekor nyamuk atau lalat menyentuh tubuh, yogi akan segera mengetahuinya. Apabila pikiran terganggu, seseorang tidak akan mengetahui keadaan sekitarnya bahkan ketika digigit oleh nyamuk, karena pikiran tidak fokus pada tubuh.

Tugas pikiran adalah mengetahui objeknya; kita seharusnya fokuskan pikiran pada tubuh kita untuk mengamati proses dari batin dan jasmani kita. Ibaratnya, untuk melihat aliran air di sungai, jangan gelisah dan berlari kesana kemari, anda hanya perlu duduk dekat aliran air danketika air mengalir. Saat itulah kita dapat melihat momen tersebut, ini sangat penting.

(3) Momen yang Bertahan

Momen yang bertahan (*addhā-paccuppanna*) merujuk pada periode yang lebih lama. Ada empat musim dalam satu tahun dan musim dingin berlangsung selama tiga bulan. Bisa kita katakan pada saat ini ”Sekarang musim dingin”. Sejak kita masih dalam waktu tiga bulan di musim dingin dan belum berlalu, ini merupakan momen yang bertahan. Hari ini ada 24 jam dan ini artinya pagi adalah hari ini, siang

adalah hari ini dan malam adalah hari ini – ini juga merupakan momen yang bertahan.

Apabila anda dapat mencatat momen yang mengalir, akan jauh lebih mudah untuk mencatat momen yang bertahan, karena ini adalah periode dengan waktu yang lebih lama. Misalnya, berdasarkan perubahan selama lima tahun, kita akan tahu kita telah menua. Selama tanya jawab, seseorang tidak melaporkan keadaan selama tanya jawab, seseorang seharusnya melaporkan kemajuan pada meditasi dua hari sebelumnya. Dua hari sebelumnya dianggap sebagai sekarang. Namun, bagi yang tidak berlatih dengan benar, akan sulit untuk mencatat momen yang bertahan, apalagi mencatat momen yang mengalir.

NAFAS ADALAH KEHIDUPAN KITA

Kita seharusnya mengetahui kehidupan kita sendiri. Semua orang harus bernafas; kita tak dapat hidup tanpa bernafas. Nafas merupakan bagian terpenting dari hidup kita dan itu sebabnya kita memusatkan perhatian kita pada nafas sebagai objek utama dalam meditasi.

Apabila perut kembang tanpa kempis, kita akan meninggal. Ketika kematian tidak terlalu jauh, kita tak dapat memastikan apakah hari esok akan sampai lebih dulu atau kehidupan kita selanjutnya akan sampai lebih dulu. Sekali nafas berhenti, berarti masa hidup kita telah berakhir dan tidak memiliki hari esok. Bila kita merenungi dengan cara seperti ini, usaha kita akan muncul.

Tidak ada seorang pun yang bisa menjamin bahwa kita akan hidup besok, tidak ada sesorangpun, bahkan diri kita sendiri. Sebelum kematian tiba, sejak kita masih memiliki kesehatan dan stamina yang bagus, kita seharusnya tekun dalam memurnikan diri sendiri, agar kita dapat terbebas dari penderitaan dan kegelapan batin. Kita harus merenungi dengan cara ini untuk meningkatkan usaha kita.

Penting sekali untuk terus mencatat tiap momen; ketika kita terus mencatat, kekuatan batin kita akan bertambah. Sepuluh menit

pencatatan membawa pada sepuluh menit batin yang murni; satu jam pencatatan menuntun pada satu jam batin yang murni. Batin yang murni seperti ini sama dengan batin seorang Arahat. Batin seorang Arahat bebas dari rintangan, sama seperti batin murni kita pada momen tunggal itu yang juga bebas dari rintangan. Ia riang, murni dan tenteram. Untuk mengalami batin yang sama dengan seorang Arahat, satu-satunya metode untuk dipraktikkan adalah meditasi *satipaṭṭhāna*.

Kebajikan *Dhamma* dapat dialami secara pribadi (*sandiṭṭhiko*), kebajikan *Dhamma* tidak terbatas oleh waktu (*akāliko*); saat ini anda berlatih, anda akan bisa memperoleh manfaat-manfaat *Dhamma* pada saat ini juga. Orang yang tekun akan mendapatkan pengalaman, paling tidak mengalami satu masa singkat ketenangan dan kedamaian. Mengapa pikiran terganggu? Karena nafsu keinginan, batin mendambakan objek lain. Batin yang menginginkan adalah batin yang tak bajik, batin yang jauh dari *Nibbāna*. Bila seseorang mempertahankan pencatatan, keinginan tidak akan muncul. Pertahankan pencatatan anda tidak peduli apakah baik atau buruk, karena kondisi baik maupun buruk adalah tidak kekal; jangan khawatir jika pikiran mengembara pergi, segera berperhatian penuh dan pusatkan kembali pikiran anda pada objek; perasaan khawatir atau menolak merupakan jenis kemarahan. Apabila anda menjadi kacau atau linglung, anda tidak akan dapat mengetahui objek dengan jelas, ini adalah ketidaktahuan. Jika anda ingin batin menjadi murni, anda harus menghindari kegelapan batin, keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan. Pikiran yang mencatat tidak menyimpan keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan; pikiran hanya mencatat saja. ”Kembang, kempis, kembang, kempis”. Ketika kita terus melakukan pencatatan, batin kita akan mempertahankan kemurniannya dan inilah cara bagaimana kita dapat merealisasikan *Nibbāna*.

10.2 Sikap Tubuh

Bagian kedua dari objek-objek tubuh yang diperkenalkan oleh Buddha adalah sikap tubuh (*iriyāpatha*). Sikap tubuh termasuk berjalan, berdiri, duduk dan berbaring. Ketika orang berlatih meditasi duduk selama satu waktu tertentu, orang perlu berdiri; setelah berdiri untuk beberapa waktu, orang perlu berjalan dan ketika orang merasa letih berjalan, orang perlu berlatih meditasi duduk lagi. Pada malam hari, saat sudah larut dan waktu untuk tidur, orang perlu berbaring dan beristirahat.

MENCATAT KEEMPAT JENIS SIKAP-SIKAP TUBUH

> *Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā 'gacchāmī' ti pajānāti, ṭhito vā 'ṭhitomhī' ti pajānāti, nisinno vā nisinnomhī' ti pajānāti, sayāno vā 'sayānomhī' ti pajānāti. Yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā naṃ pajānāti.*

> Dan sekali lagi, bhikkhu, seorang bhikkhu mengetahui, 'saya sedang pergi', ketika ia sedang pergi; seorang bhikkhu mengetahui, 'saya sedang berdiri', di saat ia sedang berdiri; seorang bhikkhu mengetahui, 'saya sedang duduk', di saat ia sedang duduk; seorang bhikkhu mengetahui, 'saya sedang berbaring', di saat ia sedang berbaring; atau tepat seperti saat tubuhnya sedang dibuang demikian ia mengetahuinya.

Dalam kutipan ini, "*bhikkhu*" merujuk pada seseorang yang dapat menghancurkan rintangan penyebab penderitaan (*kilesa bhindati*). Ketika yogi mulai mencatat tiap momen, yogi juga dapat menghancurkan rintangan setahap demi setahap. Dengan demikian yogi juga merupakan seseorang yang sanggup melenyapkan rintangan.

Dengan cara ini Buddha mengajarkan *Dhamma* kepada seluruh praktisi, bukan hanya kepada para bhikkhu.

Buddha berkata, ketika seseorang berjalan, seseorang seharusnya mengetahui dengan jelas bahwa ia sedang berjalan; hal yang sama terjadi ketika seseorang sedang berdiri, duduk dan berbaring. Orang harus dengan jelas mengetahui gerakan dari tubuh, termasuk perubahan pada sikap tubuh. Misalnya, seseorang memberikan perhatian pada proses perubahan dari sikap tubuh duduk ke sikap tubuh berdiri. Bagaimana seseorang mengetahui? Buddha tidak memberikan penjelasan lebih jauh tentang aspek ini.

PENCERAHAN YANG MULIA ĀNANDA

Adalah sangat penting untuk mencatat dengan penuh kewaspadaan dan detil proses dari perubahan sikap tubuh, karena kejadian berikut ini menunjukkan hal itu. Malam sebelum Konsili Buddhis yang pertama, Yang Mulia Ānanda berlatih dengan tekun. Pada waktu itu, Yang Mulia Ānanda merupakan seorang pemasuk arus (*sotāpanna*), beliau belum menghancurkan kegelapan batinnya. Beberapa orang mengkritiknya karena masih memiliki keinginan dan yang mulia Ānanda mengakuinya. Hanya tinggal satu hari sebelum Konsili Buddhis yang pertama akan diadakan dan apabila beliau tidak mencapai ke-*Arahat*-an sebelum konsili buddhis dimulai, beliau tidak diizinkan untuk hadir. Karena hanya Arahat yang diperbolehkan untuk menghadiri pertemuan tersebut. Yang Mulia Mahākassapa telah memanggil Yang Mulia Ānanda bersama 499 Arahat untuk Konsili Buddhis yang pertama. Yang Mulia Mahākassapa memerlukan 500 Arahat, tetapi karena beliau tahu bahwa Yang Mulia Ānanda akan mencapai pencerahan pada malam hari, beliau menyediakan satu tempat untuknya.

Yang Mulia Ānanda mengembangkan *satipaṭṭhāna* sepanjang malam. Beliau berlatih meditasi duduk dan meditasi jalan, ”angkat, dorong, turunkan”..... Terkadang pikiran beliau terganggu. Ada saat di mana beliau khawatir karena beliau memikirkan kritikan yang

dilontarkan orang lain. Beliau hanya punya waktu satu malam. Dikarenakan oleh ketidakseimbangan dalam usaha dan konsentrasi beliau (yakni terlalu banyak usaha, terlalu sedikit konsentrasi), semakin tekun beliau, semakin terganggu. Beliau tidak istirahat sepanjang malam. Ketika matahari terbit, beliau melepas. Beliau tidak peduli terhadap kritikan lagi. Sudah waktunya beristirahat! Beliau memasuki kamarnya, duduk di atas kasur dan hendak berbaring. Kaki beliau terangkat dari lantai, tubuh beliau masih belum menyentuh kasur. Selama proses perubahan sikap tubuh dari duduk ke berbaring, beliau menghancurkan seluruh kegelapan batinnya dan mencapai ke-*Arahat*-an. Jalan (*magga*) dan Buah (*phala*) dicapai hanya dalam momen sesaat saja. Selama momen tunggal ketika *Magga* seorang *Arahat* tercapai, seluruh kegelapan batin termusnahkan.

Harus ada keseimbangan antara usaha dan konsentrasi. Ketika usaha terlalu keras, seseorang harus santai; namun seseorang tidak boleh terlalu santai juga, karena terlalu bersantai akan membawa pada rasa mengantuk dan kebingungan. Sekali keseimbangan diperoleh antara usaha dan konsentrasi, batin dapat mencatat objek dengan jelas. Kebanyakan yogi kekurangan dalam usaha, tetapi hal sebaliknya terjadi pada kasus Yang Mulia Ānanda, ketika beliau menggunakan terlalu banyak usaha dalam latihannya. Segera setelah beliau menyeimbangkan usaha dan konsentrasi, beliau mencapai ke-*Arahat*-an.

UNTUK MENGETAHUI MOMEN SAAT INI MELALUI PENCATATAN

Tugas yogi di mulai ketika ia bangun dari kasurnya di pagi hari dengan batin yang terjaga. Yogi mencatat tubuhnya yang sedang berbaring di kasur, diikuti dengan perlahan-lahan bangkit dan duduk; yogi mencatat turun dari tempat tidur;mencatat ketika berdiri dan kemudian berjalan; mencatat langkah kiri dan langkah kanannya. Orang harus mengamati dengan sungguh-sungguh semua aktifitas kehidupan sehari-hari mereka. Sepanjang hari, kita menghabiskan

sebagian besar waktu duduk, berjalan atau berdiri, umumnya berbaring hanya pada malam hari. Pada waktu makan, orang seharusnya mencatat aktifitas mengambil makanan. Sangat penting mengamati sedetil-detilnya dan tidak boleh diabaikan. Harus ada pencatatan terus menerus oleh batin kita. Ketika kita melihat makanan, catat ”melihat, melihat” dan kemudian catat ”ambil, ambil” dan kemudian ”letakkan, letakkan”. Selama orang dapat mempertahankan pencatatan, batin yang menginginkan tak akan terbentuk. Sangat sulit untuk memiliki batin yang bebas dari keinginan. Ketika kita melihat makanan lezat, kita ingin merasakannya. Menginginkan sesuatu adalah keserakahan dan inilah saatnya mengamati batin yang menginginkan muncul. Di saat kita mencatat, batin yang menginginkan lenyap. Dengan demikian, ketika batin yang menginginkan timbul, batin yang menginginkan akan ditaklukkan oleh batin yang mencatat dan proses seperti ini akan berulang dengan sendirinya. Batin yang mencatat adalah bajik, batin yang menginginkan adalah tidak bajik. Selama kita terus mencatat, batin yang menginginkan tidak akan punya kesempatan untuk muncul. Ketika kita mencatat secara terus menerus, batin kita akan semakin murni.

Buddha berkata, “ketika *bhikkhu* tersebut sedang berjalan, ia tahu, ’saya sedang berjalan’”. Ketika kita sedang berjalan, kita harus tahu bahwa kita sedang berjalan dan untuk mengetahui ini kita harus memiliki perhatian penuh. Hasil langsung dari perhatian penuh adalah ingatan yang kuat dan kokoh. Oleh karena itu, dengan mengikuti ajaran Buddha, guru pembimbing memberikan anda petunjuk meditasi: ketika anda berjalan, anda harus catat ”langkah kiri, langkah kanan”; ketika kaki kiri anda bergerak, anda tahu itu ”kiri”; ketika kaki kanan anda bergerak, anda tahu itu ”kanan”. Ketika berjalan dengan lambat, kita mencatat dengan lebih rinci, yakni ”angkat, dorong, turunkan”. Bagian paling penting adalah pikiran dapat mengamati objek demi menghindari gangguan. Selama latihan, terkadang kita lupa atau salah catat. Kita bisa catat ”langkah kiri”

ketika kaki kanan kita sedang bergerak, atau ”langkah kanan” ketika kaki kiri kita sedang bergerak. Ini karena kita ceroboh.

MELAMPAUI KONSEP

Meditasi *Vipassana* adalah belajar tentang kehidupan kita sendiri dan belajar bagaimana batin dan jasmani kita berproses. Sesungguhnya, setiap kita terdiri dari bentuk (*rūpa*) dan batin (*nāma*). Tetapi setiap kita memiliki nama yang berbeda, yang hanya sebuah konsep. Konsep mengaburkan kebenaran dari fenomena alami. Saat pertama kali kita mulai berlatih meditasi *Vipassana*, kita tidak akan memahami hal ini, karena kita masih menggunakan konsep. Umpamanya, ketika kita sedang berjalan, kita catat ”angkat, dorong, turunkan”. Jadi apa yang angkat? Kaki yang angkat, ”kaki” sebagai konsep. Apabila pikiran terkonsentrasi, kita akan menyadari kebenaran dari fenomena alami tidak terlibat dalam aktifitas yang ada, yang ada hanya *Dhamma* hakiki (*paramattha*). Sewaktu ’angkat’, kita dapat merasakan kekuatan yang diperlukan untuk menarik kaki ke atas; ketika ’dorong’, kita merasakan kekuatan yang diperlukan untuk mendorong kaki ke depan; ketika ’turun’, kita juga merasakan kekuatan yang terlibat dalam menurunkan kaki. Kita menyadari bahwa langkah kaki kita bisa ringan atau berat. Ini adalah karakteristik dari empat unsur besar, yakni *paramattha*.

Apabila batin tidak ada, bisakah seseorang berjalan? Dari mana kekuatannya berasal? Kekuatannya bersumber dari batin. Batin menghasilkan unsur angin, dengan kata lain unsur angin muncul dari batin. Karakteristik dari unsur angin adalah gerakan. Apabila batin tidak ada, tubuh tidak akan bergerak. Pertama harus ada niat, untuk menghasilkan suatu tindakan atau perbuatan. Niat adalah batin (*nāma*), bukan bentuk (*rūpa*). Semua niat berasal dari batin. Ketika niat untuk bergerak muncul, maka tubuh akan bergerak. Tepat seperti meditasi jalan, seseorang harus punya niat untuk mengangkat kaki sebelum kaki benar-benar diangkat. Terkadang niat untuk bergerak muncul, diikuti dengan segera oleh sebuah niat ”tidak merasa ingin

bergerak" dan dengan begitu tubuh tidak akan bergerak. Namun, kita tidak perlu dengan sengaja mencari niat, batin kita hanya perlu mengikuti gerakan pada saat ini. Niat yang mendasari tindakan bukan termasuk dalam perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), mereka termasuk dalam perenungan terhadap batin (*cittānupassanā*).

Kita tidak berpikir atau mengenang. Kita harus mencatat objek yang sedang terjadi saat ini. Ketika kita terus-menerus mencatat, batin kita akan mengerti. "Oh! Jadi seperti itu". Kejadian berbeda hadir setiap saat; niat yang berbeda hadir setiap saat; batin yang berbeda hadir setiap saat. Pikiran mengetahui objeknya. Ketika yogi mengangkat kakinya, ia tahu "angkat"; ketika mendorong kaki ke depan, ia tahu bahwa "batin yang mencatat angkat" telah tiada dan sekarang adalah batin yang tahu "dorong ke depan". Dengan demikian, di manakah pikiran yang tahu tentang mengangkat kaki? Ia telah tenggelam. Selama meditasi duduk, seseorang mencatat kembung dan kempis perut. Ketika perut kembung, ia tahu perut sedang kembung; ketika perut kempis, ia tahu bahwa "batin yang mencatat kembung" telah tiada. Fenomena dari tiap-tiap momen berbeda, datang dan pergi, timbul dan tenggelam. Setiap saat adalah hal baru. Fenomena sangat menarik. Pengalaman seperti itu tidak dapat dicapai melalui pemikiran, seseorang perlu berlatih sendiri. Kebenaran dari fenomena alami ada di momen saat ini.

Orang harus menangkap masa sekarang dan hidup di saat ini. Orang harus mengamati, mengetahui dan memahami. Ini adalah meditasi *Vipassana* yang sesungguhnya.

10.3 Mengetahui Dengan Jelas

Bagian ketiga dari objek-objek tubuh adalah "mengetahui dengan jelas" (*sampajāna*). Mengetahui dengan jelas merujuk pada pengetahuan dalam bentuk yang lebih intensif. Mengetahui berarti tahu secara sadar, tahu dengan jelas dan tahu dengan pasti.

KAPAN KITA MEMBUTUHKAN PERHATIAN PENUH DISERTAI MENGETAHUI DENGAN JELAS?

> *Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne suttee jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti.*

> Dan sekali lagi, bhikkhu, seorang bhikkhu dalam maju ke depan dan mundur ke belakang, ia melakukan dengan jelas mengetahui; dalam melihat lurus ke depan dan dalam melihat jauh dari depan, ia melakukan dengan jelas mengetahui; dalam menekuk anggota tubuhnya dan dalam meregangkan anggota tubuhnya, ia melakukan dengan jelas mengetahui; dalam memakai ke-tiga jubah, dan dalam membawa mangkuk, ia melakukan dengan jelas mengetahui; dalam makan, minum, mengunyah dan mengecap, ia melakukan dengan jelas mengetahui; dalam berjalan, berdiri, duduk, tertidur, bangun tidur, berbicara, dan dalam diam, ia melakukan dengan jelas mengetahui.

Ketika seseorang maju ke depan atau mundur ke belakang, ia harus tahu dengan jelas; ketika melihat ke depan atau melihat ke samping, ia harus tahu dengan jelas; ketika menekuk anggota tubuh atau meregangkan anggota tubuhnya, ia harus tahu dengan jelas. Merujuk pada monastic, ketika memakai jubah dan memegang mangkuk dana, seseorang harus tahu dengan jelas. Kemudian, di saat seseorang makan, minum, menggigit dan mengecap, ia harus tahu dengan jelas. Saat buang air besar dan air kecil, ia harus tahu dengan

jelas. Saat berjalan, berdiri, duduk, tidur, bangun, berbicara dan diam, ia harus tahu dengan jelas.

Seluruh hal yang tertulis di atas membutuhkan kesadaran kita dan ini meliputi semua aktifitas dari kehidupan kita. Kesimpulannya adalah: tidak peduli apapun yang kita lakukan atau tindakan yang kita perbuat, kita harus tahu dengan jelas. Ini adalah bagian dari pembelajaran tentang kehidupan kita dan mempelajari bagaimana jasmani dan batin berproses.

MELIHAT DENGAN MENGETAHUI SECARA JELAS

Ketika melihat objek, kita mengenalinya. Sama seperti saat melihat bunga, kita mengenali bunga tersebut. Tetapi bunga yang kita ketahui hanyalah sebuah konsep, bukan kebenaran. Konsentrasi pemula tidak cukup, karena apa yang mereka lihat semuanya adalah konsep.

Apa yang dilihat mata hanyalah bentuk (*rūpa*). Bukan konsep seperti bunga, pria, wanita, bhikkhu atau bhikkhuni. *Rūpa* tidak membedakan antara pria dan wanita atau cantik dan jelek. Bagaimana kita mencapai keadaan di mana hanya melihat bentuk saja? Kita harus melihat dengan mata kebijaksanaan. Ketika kita melihat, kita harus mengamati dan mencatat ”melihat, melihat”. *Arahat* hanya melihat bentuk atau objek visual. Bagi mereka tidak ada perbedaan antara keindahan dan keburukan karena tidak munculnya keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan. Ketika kita melakukan latihan, kita harus mengamati dengan cara seperti ini.

Ketika kesadaran mata timbul, timbulnya kesadaran mata membutuhkan empat jenis sebab: kepekaan mata, sebuah objek visual, cahaya dan perhatian. Apabila kekurangan salah satu sebab, kesadaran mata tak akan timbul dan mata tidak akan dapat melihat. Kita mengerti bahwa ”melihat” hanyalah sebuah proses berkelanjutan yang melibatkan sebab dan akibat. Ketika keempat sebab terpenuhi, kesadaran mata timbul sebagai akibat yang memungkinkan kita untuk melihat. Ini adalah dengan jelas mengetahui.

Meskipun demikian, ketika perhatian penuh dan konsentrasi kita tidak cukup kuat, akan sulit untuk melihat objek visual tersebut dengan jelas, karena proses kognitif (*cittavīthi*) bekerja sangat cepat. Pesan dari objek visual akan diproses, digabung dan diberi nama dengan segera. Sebagai hasilnya, kita dengan sangat cepat akan memperoleh suatu konsep dan mulai menilai objek tersebut. Setelah itu, keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan muncul. Dengan demikian, apabila kita tidak meningkatkan kesadaran kita dan mencatat ketika melihat, kita tidak akan bisa menghentikan timbulnya keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan dan proses kognitif batin akan berjalan terus. Kita harus terus mencatat dan waspada bahwa keserakahan muncul ketika kita melihat sesuatu yang kita sukai; bahwa kemarahan muncul ketika kita melihat sesuatu yang tidak kita suka; bahwa ketidaktahuan muncul ketika kita tidak tahu apa yang sedang terjadi. Apabila kita terus mencatat dengan cara ini, walaupun keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan muncul, mereka tidak akan bertahan. Mereka hanya akan muncul sementara dan tenggelam, karena batin tak bajik dari keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan akan diganti oleh batin bajik pencatatan.

MENGETAHUI DENGAN JELAS AKTIFITAS TUBUH

Ketika anggota tubuh diregang atau ditekuk, siapa yang meregang atau menekuknya? Adalah bentuk yang terlibat. Sebelum gerakan tubuh apapun dihasilkan, di situ harus ada niat. Sama seperti ketika ada niat untuk minum air, unsur angin (unsur gerakan) akan muncul di batin dan tangan kemudian akan bergerak untuk mengambil gelas. Ini adalah sebab dan akibat. Kita harus tahu niat dan gerakannya dengan jelas, ini adalah mengetahui dengan jelas.

Ketika sedang makan, kita harus jelas dengan gerakan mengambil, meletakkan, menggigit dan menelan. Ketika makan, batin kita berpikir, ”Saya suka makanan ini!” Jika kita terus-menerus mencatat, kita akan sadar bahwa keserakahan muncul, ini adalah mengetahui dengan jelas. Ketika kita mengetahui keserakahan

muncul, ini merupakan perenungan terhadap batin (*cittānupassanā*). Ketika kita terus-menerus mencatat keserakahan, keserakahan tidak akan muncul lagi. Keserakahan telah padam. Dengan demikian, kita tidak akan makan berlebihan karena keserakahan. Ketika kita meletakkan makanan ke dalam mulut, rasa makanan bersentuhan dengan sensitivitas dari lidah dan kita akan bisa mengecap rasa makanan. Lidah kita lebih kurang sepanjang 3 inci dan ketika kita menggigit, kita merasakan asam, manis, pahit dan pedas dan lain sebagainya. Sekali makanan di telan dan memasuki kerongkongan, kita tidak dapat merasakan rasa makanan lagi, ini adalah fenomena alami.

Sebagai tambahan, kita harus pertahankan batin yang mengetahui dengan jelas selama berjalan, berdiri, duduk dan berbaring.

MENGETAHUI DENGAN JELAS SAAT BUANG AIR BESAR DAN AIR KECIL

Bisakah kita bermeditasi di toilet? Buddha berkata kita dapat mengetahui dengan jelas ketika kita berada di toilet. Anda berpikir, ”Toilet mempunyai bau yang sangat busuk, jadi manfaat apa yang bisa kita peroleh dari bermeditasi di toilet?” Toilet adalah tempat yang baik karena toilet memungkinkan kita untuk mengenali ketidakmurnian tubuh kita. Tubuh kita memiliki sembilan lubang yang sering mengeluarkan kotoran: mata, telinga dan hidung masing-masing mengeluarkan air mata, tahi kuping dan lendir hidung; mulut kita menghasilkan air liur dan dahak; dua lubang lainnya mengeluarkan tinja dan air seni. Ini adalah ketidakmurnian dari sembilan lubang tersebut. Segera setelah apapun yang bagus memasuki tubuh kita, berubah menjadi menjijikkan. Makanan lezat yang dikunyah di dalam mulut untuk sesaat dan lalu diludahkan keluar, jadi menjijikkan. Makanan apapun yang masuk ke perut kita, berubah sepenuhnya dan menjadi tidak enak dilihat, sekali dikeluarkan. Sebuah pabrik yang bagus bisa menghasilkan produk makanan berkualitas tinggi, tetapi

segera setelah produk tersebut dikonsumsi, apa yang keluar semuanya adalah kotoran. Oleh karena itu kita perlu merenungi apa yang baik dari tubuh ini sehingga kita masih ingin menutupi kebenarannya dengan mengoleskan parfum untuk menutupi bau busuknya?

Semakin kita mengerti tentang kebenaran dari ketidakmurnian tubuh kita, kemelekatan dan nafsu keinginan terhadap tubuh ini akan berkurang. Setiap orang dari kita paling mencintai dirinya sendiri. Kita bisa berikrar untuk mencintai pacar wanita kita, pacar pria, istri atau suami, tetapi semua ini adalah kebohongan, kita paling mencintai diri kita sendiri. Kita paling melekat pada diri kita sendiri. Tidak mudah melenyapkan kemelekatan pada diri.

Ketika yogi memasuki toilet, yogi harus mempertahankan batin yang mengetahui dengan jelas. Yogi harus tahu proses jasmani dan batin dengan jelas. Ini adalah perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*). Dengan pemahaman mendalam tentang fenomena alami seperti ketidakmurnian tubuh dan penderitaan kita, kemelekatan kita terhadap tubuh secara pelan-pelan akan melemah.

SEMAKIN SEDIKIT KESERAKAHAN, SEMAKIN SEDIKIT PENDERITAAN

Pada jaman Buddha, kehidupan masih sederhana, memudahkan orang-orang di jaman itu untuk mencapai pencerahan. Sayangnya di jaman kita sekarang, terlalu banyak dan terlalu dalam keinginan dan kemelekatan orang-orang, yang artinya akan sulit untuk menenangkan batin. Oleh karena itu, tidak mudah bagi seseorang untuk tercerahkan di jaman modern ini.

Orang yang mengerti fenomena alami akan mengetahui bahwa apa yang benar-benar mereka butuhkan sangat sedikit. Selama ada makanan dan pakaian yang sesuai, kebutuhan hidup dasar kita terpenuhi. Tubuh hanya perlu makanan sederhana untuk bertahan hidup, namun kita amat pemilih dalam makanan. Cukup bagi seseorang untuk memiliki tiga sampai lima helai pakaian, tetapi orang sering mengeluh bahwa lemari pakaian mereka tidak cukup besar.

Satu pasang sepatu sudah cukup pas untuk sepasang kaki, tetapi ada banyak orang yang punya begitu banyak sepatu sehingga seluruh lemari sepatu tidak cukup. Apa yang benar-benar kita butuhkan tidak banyak, namun apa yang kita inginkan tidak pernah berakhir, menunjukkan bahwa batin kita lah yang tidak puas!

Nafsu keinginan merupakan sebab penderitaan. Dengan demikian, ketika keserakahan lebih sedikit, penderitaan akan berkurang. Monastik adalah orang-orang sederhana yang memakai jubah monastik, sehingga mereka tidak perlu memilih apa yang akan dipakai setiap hari. Meskipun mereka memakai jubah yang sama setiap hari, tak ada seorang pun yang akan berkata bahwa mereka tidak terlihat bagus. Ketika anda menjalani kehidupan yang sederhana, kebijaksanaan akan muncul dengan mudah. Alasan utama kebijaksanaan tidak muncul adalah karena kita memiliki banyak kegelapan batin, membuat batin kita menjadi tidak murni. Batin yang tidak murni tidak akan bisa mengamati kebenaran dengan jelas. Sebagai akibatnya, kita tidak mengerti, kita merasa tidak pasti dan tidak percaya. Ketika keyakinan sejati timbul, kita akan merasa bahwa kita tidak dapat bertahan hidup tanpa latihan, karena hanya dengan cara demikian kita dapat memperbaiki hidup kita.

Dengan demikian, kita harus mengetahui dengan jelas bagaimana batin dan jasmani kita berproses. Cara untuk mengetahuinya dengan jelas adalah kesadaran. Kita harus mempertahankan kesadaran yang jelas terhadap segala hal. Dengan cara ini, kita akan memahami kebenaran hidup. Ini akan mengubah hidup kita, membuatnya lebih murni dan lebih sederhana. Ketika kita menjalani kehidupan yang sederhana, akan ada lebih sedikit isu dan masalah untuk kita hadapi.

Seseorang yang dapat melepas tidak akan ada kemelekatan sebelum ia meninggal. Seseorang yang enggan melepas akan menyimpan banyak kemelekatan sebelum kematiannya, Bagi orang seperti ini akan mudah baginya untuk dilahirkan kembali di alam yang sesuai dengan kualitas pikirannya. Contohnya, ia bisa dilahirkan

kembali sebagai hantu kelaparan, karena mudah bagi seseorang untuk dilahirkan kembali di alam tersebut apabila seseorang serakah. Pikiran yang penuh dengan kemelekatan adalah batin yang berbahaya, itulah sebabnya kita harus mempertahankan pikiran yang mengetahui dengan jelas dan berlatih dengan tekun. Tujuan kita adalah penghentian dari bentuk (*rūpa*) dan batin (*nāma*), untuk mencapai *Nibbāna*.

MEMAHAMI EMPAT KEBENARAN MULIA

> *Yeneva yanti nibbānam Buddha desanca sāvaka ekāyanena maggena satipaṭṭhānā sanninā*

> > Semua Buddha dan murid-murid *Arahat* mereka menempuh jalan mereka ke *Nibbāna* dengan mengikuti sebuah Jalan; Jalan tersebut adalah Empat Landasan Perhatian Penuh.

Dalam *kappa* yang tidak terhitung sebelumnya, terdapat banyak Buddha dan murid-murid *Arahat* mereka yang muncul, jumlah mereka sebanyak pasir di Sungai Gangga. Mereka menyelesaikan Jalan suci dengan mengikuti Empat Landasan Perhatian Penuh (*satipaṭṭhāna*). Sekarang, oleh karena kita juga berjalan di atas jalan khusus menuju pembebasan, kita harus berusaha keras dan tekun.

> *Idha catusampajaññapariggāhikā sati dukkhasaccaṃ, tassā samuṭṭhāpikā purimataṇhā samudayasaccaṃ, ubhinnaṃ appavatti nirodhasaccaṃ, vuttappakāro ariyamaggo maggasaccaṃ.*
>
> ~ *Aṭṭhakathā dari Dīgha Nikāya*

> > Di sini, memiliki empat jenis perhatian penuh dengan pemahaman yang jelas, yakni dengan perhatian penuh menembus Kebenaran tentang Penderitaan, yang

> berasal dari keinginan sebagai pendahulunya – Kebenaran Asal Mula Penderitaan, dengan tidak adanya kedua-duanya (penderitaan dan asal mula penderitaan) – Kebenaran tentang lenyapnya penderitaan, dan Jalan Mulia dengan kualitas seperti disebutkan di atas – Kebenaran dari Jalan.

Dhamma memperlihatkan kebenaran dari fenomena alami kepada kita semua – kebenaran hakiki dari kehidupan. Akhirnya, kita akan mencapai empat jenis pengetahuan yang jelas (*catusampajañña*), yakni dengan jelas memahami Empat Kebenaran Mulia.

Ketika kita memiliki perhatian penuh, kita akan memahami ”penderitaan”. Meskipun hidup kita dipenuhi penderitaan, setiap saat berubah dan tenggelam, namun kita masih sangat melekat pada kehidupan kita. Misalnya, apabila kita ditawari rumah gratis untuk ditinggali sendiri, dengan kondisi bahwa kita tidak diizinkan menjual rumah tersebut dan dengan mengetahui bahwa jika kita tinggal di rumah ini, kita akan segera mati, apakah kita masih mau menerima hadiah ini? Kenyataannya, batin dan jasmani kita sama seperti rumah ini. Mereka timbul dan tenggelam setiap saat, mati setiap saat. Meskipun begitu, karena kita masih sangat melekat pada tubuh ini, kita tidak melihat bahwa ia timbul dan tenggelam setiap saat. Dengan demikian, mereka yang tidak memahami kebenaran akan tetap melekat pada tubuhnya.

Setiap hari ada sepuluh ribuan orang yang meninggal, kita bisa membacanya di surat kabar atau melihat di televisi, dan kita tidak merasakan apa-apa. Tetapi, jika ada yang memberitahukan anda, ”Orang yang anda cintai telah meninggal”. Bagaimana perasaan anda? Ini adalah penderitaan! Mengapa? Ini disebabkan oleh kemelekatan. Orang lain telah meninggal, itu *kamma* mereka. Demikian juga ketika orang yang anda cintai meninggal, bukankah itu *kamma* mereka juga? Mengapa anda tidak dapat melepas? Kemelekatan adalah sebab penderitaan.

Jika seseorang tak dapat memadamkan sebab penderitaan, tidak akan ada akhir dari penderitaan. Apabila seseorang memadamkan sebab penderitaan, tidak akan ada akibat penderitaan. Ketika ada sebab, akan ada akibat. Oleh sebab itu, ketika ada lebih sedikit sebab, akibatnya juga akan lebih sedikit. Ketika sebabnya berhenti, akibatnya berhenti juga. Apa itu penghentian? Ini merujuk pada *Nibbāna*. Tetapi bagaimana kita mencapai *Nibbāna*? Buddha berkata, hanya ada satu jalan, yakni Empat Landasan Perhatian Penuh (*satipaṭṭhāna*).

Buddha dan para Arahat telah memadamkan kegelapan batin mereka dan mengetahui dengan jelas tentang Empat Kebenaran Mulia. Mereka paham bahwa jasmani dan batin ini adalah beban. Dengan demikian, kita seharusnya mengikuti Jalan Buddha dan para *Arahat* untuk berlatih *satipaṭṭhāna* sepenuhnya, agar kita dapat melepas beban jasmani dan batin kita.

10.4 Refleksi Terhadap Rasa Jijik Dari Tubuh

TIGA PULUH DUA BAGIAN PEMBENTUK TUBUH MANUSIA

Bagian keempat dari objek-objek tubuh menyangkut refleksi terhadap tubuh yang menjijikan (*paṭikūamanasikāra*). Refleksi terhadap tubuh yag menjijikan juga dikenal sebagai tiga puluh dua bagian pembentuk tubuh manusia.

> *Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tamenaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya – 'ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā' ti.*
> *Evameva kho, bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati – 'atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṃ, hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,*

> *antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ matthaluṅgaṃ, pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā mutta' nti.*

> Bagaikan ada sebuah kantong perlengkapan bermulut dua yang dipenuhi oleh berbagai jenis biji-bijian seperti tumpukan padi, padi, gandum hijau, kacang tunggak, wijen, kerak nasi, seseorang dengan mata yang sehat, setelah membukanya, harus memeriksanya demikian, 'Ini adalah tumpukan padi, ini padi, ini gandum hijau, ini kacang tunggak, ini wijen, ini adalah kerak nasi'.
> Demikianlah, bhikkhu, seorang bhikkhu merenungkan tubuhnya sendiri, ke atas di mulai dari tapak kakinya, ke bawah dari ujung rambutnya, ditutupi oleh kulit dan penuh dengan berbagai ketidakmurnian, demikian, 'Ada di dalam tubuh ini, rambut kepala, rambut tubuh, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, usus, limpa, paru-paru, isi perut, perut, makanan yang belum dicerna, tinja, otak, empedu, dahak, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, getah bening, air liur, lendir hidung, minyak sendi, air seni.

Apabila kita memberi perhatian pada tiga puluh dua bagian pembentuk tubuh manusia, kita tak akan bisa menemukan kehadiran "Aku". Sekarang anda melihat Sayadaw Nandasiddhi, tepatnya bagian mana dari tubuh adalah Sayadaw Nandasiddhi? Kepala? Dada? Tangannya? Kakinya? Sulit menjawab pertanyaan seperti itu. Apabila seluruh tubuh bekerja bersama, kita mungkin dapat berkomentar, tetapi jika bagian tubuh tersebut terpisah, tak ada yang bisa dibicarakan.

Apa yang kita lihat dengan mata telanjang adalah seluruh kesatuan yang tak dapat dipisahkan. Tetapi jika kita mengamati

dengan menggunakan mata kebijaksanaan, kita akan bisa memisahkan ke-tiga puluh dua bagian pembentuk tubuh manusia. Orang yang baru melakukan latihan ini, mungkin perlu membiasakan diri mereka dengan tiga puluh dua bagian pembentuk tubuh manusia. Jika mereka tidak pasti akan lokasi sebenarnya dari tiap-tiap bagian tubuh, itu tidak masalah. Yang terpenting adalah kita memberi perhatian pada bagian-bagian tubuh ini di saat kita melafal. Kita harus fokus pada ketidakmurnian dari tiap bagian tubuh, untuk melenyapkan kemelekatan yogi terhadap tubuh.

Sewaktu melafal, batin kita harus fokus pada pelafalan lisan dan dengan cara ini batin kita tak akan terganggu dan konsentrasi akan dicapai. Setelah melafal sekali, anda harus ulangi pelafalan setelah satu jam. Apabila anda melafal ketika anda duduk dan berjalan, maka akan memberikan perhatian penuh dengan mengamati tiga puluh dua bagian pembentuk tubuh manusia. Ini adalah latihan perhatian penuh yang berpusat pada tubuh (*kāyāgatā-sati*). Batin harus mengamati objek dan ketika perhatian penuh mengalir dan konsentrasi stabil, kita akan memahami kebenaran. Sebagai hasilnya, konsep kita akan hilang. Sekarang ini, Sayadaw Nandasiddhi hanya sebuah konsep. Ketika beliau dibagi menjadi tiga puluh dua bagian pembentuk tubuh manusia, anda tidak akan menemukan Sayadaw Nandasiddhi.

PERTANYAAN RAJA MILINDA DAN JAWABAN YANG MULIA NĀGASENA

”Pertanyaan-pertanyaan Raja Milinda” (*Milindapañha*) mencatat debat mengesankan antara Raja Milinda dengan Yang Mulia Nāgasena. Raja Milinda, seorang Yunani, merupakan seorang raja Baktria yang memerintah India bagian Timur Laut selama pertengahan terakhir dari abad kedua sebelum Masehi, dengan Sagala sebagai ibukotanya. Pada jaman Raja Asoka, banyak bhikkhu dikirim ke sana untuk menyebarkan *Dhamma*. Sang raja mempelajari *Dhamma* dan juga fasih dalam filosofi. Raja sering mengajukan pertanyaan untuk menantang para bhikkhu dan oleh karenanya banyak

dari para bhikkhu takut bertemu dengan raja karena mereka tidak bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan beliau. Suatu hari Yang Mulia Nāgasena memimpin delapan puluh ribu bhikkhu untuk berdebat dengan Raja Milinda. Ketika raja membawa lima ratus pengikutnya ke tempat di mana debat diadakan, pengikut Yang Mulia Nāgasena yang berjumlah delapan puluh ribu sangat ketakutan. Ini merupakan taktik psikologis. Bagian dari debat mereka sebagai berikut:

> Kemudian Raja Milinda mulai dengan bertanya: ”Bagaimana Yang Mulia dikenal, dan apakah tuan, nama anda?
> “O Raja, saya dikenal sebagai Nāgasena.”
> “Sekarang apa itu Nāgasena? Apakah rambutnya?”
> ”Saya tidak berkata demikian, raja agung.”
> ”Lalu apakah kukunya, gigi, kulit atau bagian-bagian lain dari tubuhnya?
> ”Tentu bukan.”
> ”Atau apakah tubuhnya, atau perasaan, atau persepsi, atau bentukan-bentukan, atau kesadaran?”
> Nāgasena masih menjawab: ”Bukan satupun dari ini.”
> ”Lalu, jika saya boleh bertanya, saya tidak menemukan Nāgasena. Nāgasena adalah kebohongan. Siapa yang kita lihat di depan? Adalah kebohongan yang telah diucapkan anda Yang Mulia.”
> ”Anda, Tuan, bagaimana anda datang ke sini, dengan kaki atau kereta?”
> ”Dengan kereta, Yang Mulia Tuan.”
> ”Lalu, jelaskan Tuan, apakah kereta itu. Apakah gandarnya? Atau roda, atau kerangka, atau kendali, atau pikulan itu kereta? Apakah semua gabungan dari ini, atau sesuatu selain dari mereka?”
> ”Bukan satupun dari ini, Yang Mulia Tuan.”
> ”Lalu, Tuan, kereta ini adalah kebohongan. Anda berbicara bohong ketika anda berkata bahwa anda datang ke sini dengan kereta.”
> ”Yang Mulia Tuan, saya telah berbicara kebenaran. Oleh karena ia memiliki semua bagian-bagian ini sehingga ia disebut kereta.”

”Sangat baik, Tuan, Yang Mulia telah menangkap artinya dengan benar. Walaupun demikian ia karena tiga puluh dua bagian materi organik dalam tubuh manusia dan ke lima kelompok dari makhluk sehingga saya dikenal sebagai Nāgasena. Sebagaimana diceritakan oleh Saudari Vajīra dalam kehadiran Yang Terberkahi. ’Demikianlah dengan perwujudan berbagai bagian kata ”Kereta” dipakai, demikian juga ketika lima kelompok dari makhluk ada disana, kita menyebutnya sebuah makhluk’.”[14]

Apabila kita tidak latihan sungguh-sungguh, kita akan menjadi sombong, egois dan membangun kemelekatan terhadap tubuh kita. Jika kita memahami kebenaran, kebijaksanaan akan berkembang. Dengan demikian, keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan akan berkurang.

DHAMMA DUNIAWI DAN ADIDUNIAWI

Tiga puluh tujuh Faktor Pencerahan menjelaskan cara menuju ke arah Jalan (*magga*), Buah (*phala*) dan *Nibbāna*, yakni jalan menuju *Dhamma* adiduniawi. *Dhamma* adiduniawi dan duniawi saling menentang. Kita melekat pada urusan-urusan duniawi kita. Oleh karena itu, di saat kita mendengar *Dhamma* yang menuntun kita ke arah pembebasan dari kegelapan batin, kita cenderung merasa bosan dan mengantuk. Kita menikmati memuaskan diri kita dalam mencari kesenangan dan hiburan, tetapi kita merasa bosan ketika tiba saatnya untuk belajar *Dhamma* sejati.

Kita seharusnya mengembangkan minat terhadap *Dhamma* sejati. Jangan merasa mengantuk, karena hanya ada satu Jalan yang bisa membawa kita ke arah pembebasan dari kegelapan batin dan dapat membantu kita untuk mencapai *Nibbāna*. Tidak ada cara yang lain. Di saat kita berlatih meditasi duduk, sangat sakit! Ini adalah fenomena alami, ia datang dan pergi, timbul dan tenggelam. Ketika

[14] Diringkas dari “Debat Raja Milinda” oleh Bhikkhu Pesala.

sebab dan kondisi terpenuhi, ia muncul; ketika sebab dan kondisi tidak ada, ia tenggelam. Ketika kita melihatnya, ia datang dan pergi, timbul dan tenggelam; ketika kita tidak melihatnya, ia datang dan pergi, juga timbul dan tenggelam. Ketika rasa sakit hadir, kita merasakan rasa jijik, berkata ”saya menderita, saya ingin terbebas dari penderitaan, saya mau *Nibbāna*”, tetapi ketika rasa sakit hilang, kita menjadi nyaman. Adalah pada titik ini kita melekat dan menolak *Nibbāna*. Sulit untuk mendapat kemajuan dalam meditasi kita dengan cara ini.

Selama kita belum terbebas dari *Dhamma* duniawi, kita perlu melalui lingkaran kelahiran dan kematian dan menghadapi penuaan, penyakit dan kematian. Kita semua telah mengalami kelahiran sebelumnya, menderita saat kita dilahirkan. Jika tidak, kenapa kita semua menangis ketika kita dilahirkan? Hanya saja kita telah lupa terhadap pengalaman ini. Buddha berkata, sifat dasar dari kehidupan adalah penderitaan. Yang pertama dari Empat Kebenaran Mulia adalah kebenaran tentang penderitaan, penderitaan merupakan kebenaran. Apabila kita tidak menghadapi ini, kita tidak akan pernah mengerti. Hal ini membuat kita menjadi bingung dan mulai menganggap penderitaan sebagai kebahagiaan, di mana kita enggan untuk melepas ketika kita melekat pada bentuk ”kebahagiaan” yang sesat ini.

Oleh karena kita tidak melihat penderitaan sebagai penderitaan dan tidak mengetahui kebenarannya, demikianlah kita menderita. Jika kita tahu tentang penderitaan, lebih mudah bagi kita untuk pelan-pelan melepas. Tidak mengetahui penderitaan adalah delusi, juga dikenal sebagai ketidaktahuan atau kebodohan. Delusi mengaburkan kebenaran, sehingga kita tidak bisa melihat sifat alami sesungguhnya dari penderitaan. *Dhamma* duniawi tunduk pada kehancuran dan penghentian setiap saat; tak ada yang kekal, semuanya adalah tidak kekal; terus menerus menjadi putus asa oleh fenomena timbul dan tenggelam, kita menderita. Dalam rangkaian kesatuan timbul dan tenggelam ini, tidak ada suatu bentuk permanen yang hadir, dan ini adalah sesuatu yang kita sebut tanpa diri (*anattā*). Karena kita enggan

menghadapi kebenaran dari ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan tanpa diri (*anattā*), kita tetap melekat pada hidup duniawi kita dan demikianlah kita menderita.

JANGAN MENCELA AJARAN

Ajaran bisa beragam dan apabila kita belum mencapai pemahaman sepenuhnya atas ajaran tersebut, kita mungkin akan mencela ajaran yang lain dengan berkata, ”Ajaran anda salah”. Ajaran Buddha terdiri dari banyak cara dan metode yang terampil. Apabila kita mencela sesuatu ajaran tanpa benar-benar memahaminya, hal ini akan menimbulkan keributan dengan teguran yang didasari oleh pikiran iri hati, sesungguhnya kita telah mencela Buddha secara tak langsung.

Latihan ibaratnya mendaki gunung, tujuan tertinggi adalah puncaknya. Ada banyak cara yang dapat membawa kita pada puncaknya. Buddha berkata, hanya satu jalan yang menuntun pada puncak, yakni Jalan Mulia Beruas Delapan yang terdiri dari moralitas (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*) dan kebijaksanaan (*paññā*). Pada saat pertama-tama kita mulai mendaki gunung, ada banyak jalan yang tersedia. Sang pendaki harus tahu bagaimana memilih jalan yang benar dan berdedikasi dalam pendakian. Ketika jalan yang benar ditemukan, sang pendaki harus mengatasi semua kesulitan dan hambatan di depan. Meskipun demikian, seperti ketika kita pertama-tama mendaki gunung, kita bisa saja menghabiskan banyak usaha tanpa memperoleh hasil; pemula dalam meditasi mungkin tekun dan menghabiskan banyak tenaga dalam latihan mereka tanpa melihat perkembangan dan akhirnya, mereka menjadi lelah. Pada saat anda menemui kesulitan dan hambatan, kemudian turun ke bawah untuk mencari cara baru bukan cara terbaik untuk memecahkan masalah. Setiap jalan memiliki hambatan dan kesulitannya masing-masing. Anda perlu mengatasinya, karena apabila anda turun ke bawah untuk mencari cara lain, anda hanya akan berakhir mengembara di kaki gunung, dengan puncaknya tetap jauh dari jangkauan anda.

Pada saat kita berjalan di sebuah jalan, meskipun kita menemui kesulitan, kita harus berusaha keras untuk melampaui mereka. Sekali kita berhasil, kita akan dapat mencapai selanjutnya, tingkat yang lebih tinggi. Semakin kita berhasil, kita akan semakin terdorong, tingkat keyakinan kita akan naik dan pemahaman *Dhamma* kita akan semakin dalam. Ketika kita terus mendaki pada akhirnya akan mencapai puncak, kita akan dapat melihat, ”Oh, orang ini datang dari jalan ini, sedangkan orang itu tiba melalui jalan itu”. Kita akan melihat semuanya, dengan jelas dan tidak terbantahkan.

Yogi harus memiliki keyakinan, sehat, tulus, tekun dan bijaksana. Mereka harus bergerak maju untuk mengatasi semua hambatan dan kesulitan. Dengan demikian, kita tidak perlu mencari-cari atau mencoba berbagai jalan. Tentu saja, sebelum latihan, kita harus menguasai cukup pengetahuan untuk membuat pilihan yang benar. Setelah kita memilih Jalan kita dengan yakin, kita harus gigih hingga akhir, sehingga kita puas. Apabila kita berkelana setengah jalan menuju jalan ini dan tidak masuk pada latihan secara mendalam, ini sangat berbahaya, seperti telah disebutkan sebelumnya, kita berkemungkinan mencela dan berakhir dengan mencela Buddha. Oleh sebab itu, jangan menilai orang lain. Yang terpenting adalah memastikan bahwa jalan yang kita ambil merupakan jalan yang benar. Apabila jalan latihan benar dan kita semakin tekun pada latihan kita, semua rintangan akan berkurang dan tingkat kepuasan dan keyakinan kita akan bertambah. Jalan demikian dianggap sebagai jalan yang benar, ini sangat penting!

Jangan membuang waktu, karena metode untuk mencapai tujuan memerlukan praktik diri dan pengalaman langsung. Berperhatian penuh setiap saat, waspada, tekun dan anda akan maju setahap demi setahap. Dalam meditasi, tidak masalah beberapa hari bagus dan beberapa hari buruk. Kita berharap segala sesuatu berjalan dengan mulus ketika kita meditasi, tetapi tidak semua hal selalu berada dalam kendali kita, benarkah? Semua hal memiliki sebab dan akibatnya sendiri. Ketika hasil dari meditasi bagus, orang mengetahui

bagus; ketika hasil dari meditasi buruk, orang mengetahui buruk. Baik maupun buruk, keduanya sama yaitu tidak kekal dan hanya akan bertahan sebentar. Tidak peduli apakah kondisi kita baik atau buruk, kita harus menghadapi mereka, menerima mereka dan terus bergerak maju. Jangan lupa, ”Kesabaran membawa pada *Nibbāna*”.

10.5 Perenungan Terhadap Unsur-Unsur Materi

DELAPAN SIFAT MATERI YANG TIDAK TERPISAHKAN (AVINIBBHOGA-RŪPA)

Dalam Pali, perenungan terhadap unsur-unsur materi disebut *dhātumanasikāra*. ”*Dhātu*” merujuk pada unsur, yang merupakan komponen hakiki secara keseluruhan. ”*Dhātu*” merujuk pada empat unsur utama, yang juga dikenal sebagai empat unsur utama (*mahābhūta*), yakni tanah, air, api dan angin.

Semua materi (*rūpa*) terdiri dari delapan unsur, yakni tanah, air, api, angin, bentuk yang terlihat, bau, rasa dan gizi. Delapan unsur ini dinamakan Delapan Sifat Materi yang Tak Terpisahkan (*avinibbhoga-rūpa*). Mereka terikat bersama dan tak terpisahkan dan tak dapat dibagi. Karakteristik dari unsur tanah adalah keras atau lembut; karakteristik dari air adalah mengalir dan merekat; karakteristik dari api adalah panas atau dingin; karakteristik dari unsur angin adalah menyokong dan bergerak; bentuk yang terlihat merujuk pada warna dan bentuk yang dipertunjukkan oleh *rūpa*; bau merujuk pada bau dari *rūpa*; rasa merujuk pada rasa dari *rūpa* dan akhirnya gizi merujuk pada kualitas dari *rūpa*.

Contohnya, apakah setangkai bunga memiliki ”api”? Karakteristik dari ”unsur api” adalah panas atau dingin, dengan kata lain, suhu. Apabila anda menyentuh bunga itu dan merasakan sensasi dingin, ini adalah karakteristik dari ”unsur api” pada bunga. Bunga bisa mempertahankan posisi tegaknya disebabkan oleh topangan dari ”unsur angin”. Ketika anda menyentuh kelopak bunganya, anda

barangkali merasakan sensasi lembut, yang adalah ”unsur tanah”. Bunga mempunyai warna dan keharuman dan anda juga bisa mencicipinya. Gizi adalah nutrisi dan meskipun secara umum kita tidak memakan bunga, serangga-serangga memakannya, karena bunga memberi mereka nutrisi. “Unsur air” tak dapat dirasakan melalui sentuhan. Unsur air bertanggung jawab atas perpaduan objek, menjaga mereka dalam bentuk khususnya dan mencegah mereka dari kehancuran atau tercerai-berai. Melalui pengamatan terhadap perpaduan *rūpa*, kita akan tahu kehadiran unsur air.

Keseluruhan rūpa mempunyai delapan unsur. Terkadang orang akan mengatakan bahwa bunga tertentu tidak memiliki keharuman. Ini tidak benar. Zat apapun akan menghasilkan keharuman, apakah kuat atau lemah, sama seperti zat apapun akan mempunyai suhu, yang bisa saja dingin atau panas. Hal serupa juga terjadi untuk rasa. Ada orang yang berkata bahwa air tak berwarna dan tak berasa, jadi bagaimana ini dapat dijelaskan? Buddha berkata bahwa karena mata mencatat warna, apabila mata bisa melihat air, maka air juga memiliki warna. Ketika anda minum air, bisakah anda merasakannya? Air memiliki suatu rasa dan pada akhirnya kita tahu bahwa hanya dengan minum air tanpa mengkonsumsi makanan, kita bisa bertahan hidup selama beberapa hari. Jadi secara efektif, air juga bergizi.

Pada masa lalu, ketika Buddha masih seorang Bodhisatta, ada yang mengumumkan dirinya sebagai Buddha mengajari orang-orang sebagai berikut; “Dunia dibentuk oleh tanah, air, api, air, sukacita, kesedihan dan kehidupan (*jīva*). Hal serupa berlaku untuk pria, wanita, anjing, kucing, bunga, rumput dan pohon”.

Pada saat Bodhisatta menjadi Buddha, Beliau menguasai kebijaksanaan tertinggi dan ajaran Beliau dianggap sebagai pandangan yang benar. Buddha berkata, “*Dhamma* yang berkondisi” di dunia ini terdiri dari dua jenis; fenomena fisik (*rūpa*) dan fenomena mental (*nāma*). Apakah tanah, air, api dan angin *nāma* atau *rūpa*? Kita tahu bahwa batin mengenali objeknya, tetapi apakah ke “empat unsur

utama" mengetahui? Tidak, empat unsur utama tidak tahu karena tidak memiliki batin dan dengan demikian mereka adalah *rūpa*.

Ketika konsentrasi kita belum berkembang, kita akan memandang delapan unsur tidak terpisahkan dari rūpa sebagai satu kesatuan. Akan tetapi, seiring latihan, kebijaksanaan kita berkembang akan dapat memisahkan delapan unsur ini. Sama seperti orang yang belum pernah berlatih sebelumnya akan memandang Lima Kelompok kemelekatan sebagai satu bagian, sedangkan praktisi akan mengerti bahwa bentuk adalah bentuk, perasaan adalah perasaan, persepsi adalah persepsi, kehendak adalah kehendak, kesadaran adalah kesadaran. Seiring berkembangnya konsentrasi dan kita mulai mencatat setiap saat, kita akan mengetahuinya. Jadi, kebijaksanaan akan memisahkannya secara alami.

PERENUNGAN TERHADAP UNSUR MATERI (DHĀTUMANASIKĀRA)

Buddha membabarkan *Dhamma* pada bab tentang perenungan terhadap unsur-unsur materi (*Dhātumanasikāra*):

> *Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati –'atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū' ti.*

> > Sekali lagi, bhikkhu, seorang bhikkhu merenung atas tubuh ini sebagaimana ia ditempatkan atau dibuang, sehubungan dengan unsur utamanya, 'Ada di dalam tubuh ini unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur angin.'

Delapan Sifat Materi yang Tak Terpisahkan (*avinibbhoga-rūpa*) tidak bisa dipisahkan secara harfiah, tetapi selama meditasi dapat memisahkan delapan sifat materi dengan kebijaksanaan kita. Di antara rūpa, empat unsur utama adalah yang paling dominan, dengan unsur angin yang mendominasi. Ini artinya kita bisa dengan mudah

merasakan gerakan. Pikiran menangkap objek yang dominan dengan mudah dan inilah sebabnya kita menggunakan kembung dan kempis perut sebagai objek pencatatan. Ketika batin kita tenang, nyaman dan rileks, kita dapat dengan jelas menyadari empat unsur utama. Ketika kita mencatat kembung dan kempis perut, kita akan menyadari gerakan dan terkadang ada saat di mana kita merasa tegang. Ini merupakan karakteristik dari unsur angin. terkadang kita merasa panas atau dingin, ini adalah unsur api. terkadang kita merasa keras atau lembut, ini adalah unsur tanah. Semua yang kita rasakan dan alami ini benar-benar adalah merupakan karakteristik dari empat unsur utama. Ini adalah latihan perenungan terhadap unsur-unsur materi.

Setiap *nāma* dan *rūpa* memiliki karakteristiknya, cara kerja, manifestasi dan sebab terdekatnya masing-masing. Karakteristik merujuk pada berbagai tanda dan sifat khususnya. Semua prinsip ini dengan jelas diterangkan dalam *Abhidhamma*. Tanpa ajaran Buddha, kita tidak akan pernah menyadari prinsip ini.

Ketika belajar, kita harus tahu rinciannya. Jika tidak mengetahui rinciannya berarti kita bingung, tidak jelas dan belum benar-benar mempelajari sesuatu. Contohnya, ketika anda belajar memakai komputer, anda harus tahu perangkat keras dan perangkat lunak beserta detil-detilnya, sehingga anda bisa menjadi seorang guru komputer. Hal ini sama dengan kebijaksanaan. Buddha berkata, ”Kebijaksanaan adalah memahami dari berbagai sudut pandang” (*pakārena jānāti'ti paññā*). Pakārena merujuk pada sudut pandang berbeda dan metode berbeda. Jānāti merujuk pada memahami detilnya.

Ketika belajar menjadi efektif, kita harus berhati-hati, karena tingkat kesadaran yang dihasilkan bisa mendalam maupun dangkal. Misalnya, kita tahu bahwa air bisa diminum. Murid-murid jurusan Kimia akan belajar bahwa air dalam kenyataannya adalah ”H_2O”, dengan kata lain molekul air dibentuk oleh dua atom hydrogen dan satu atom oksigen. Mereka juga tahu bahwa tidak semua air bisa diminum, karena air minum harus berupa pH 7, yang artinya ia harus

mempunyai pH netral. Dengan demikian, tingkat pemahaman mereka sama sekali berbeda. Meditasi juga sama seperti ini; semakin anda berlatih, semakin anda tahu, menghasilkan kedalaman pembelajaran dan tingkat pemahaman yang terus-menerus berkembang.

> *Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako va goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa, avameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati – 'atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū' ti.*

> Sebagaimana seorang penjagal yang terampil dan pekerjanya, setelah menyembelih seekor sapi dan membaginya ke dalam bagian-bagian, sedang duduk di persimpangan dari empat jalan raya, demikian juga, bhikkhu, seorang bhikkhu merenungkan tubuh ini sebagaimana ia ditempatkan atau dibuang, sehubungan dengan unsur utamanya, 'Ada di dalam tubuh ini unsur tanah, unsur air, unsur api dan unsur angin.'[15]

Yang ada hanya *nāma* dan *rūpa*, tidak ada pria, tidak ada wanita, dan tidak ada makhluk hidup. Ajaran ini tampaknya sulit bagi kita untuk mengerti. Kitab komentar menjelaskannya sebagai berikut: Ketika seorang tukang jagal sedang memberi makan seekor sapi atau memberinya gizi, dan lalu membawanya ke tempat jagal, mengikatnya ke tiang dan membunuhnya, tukang jagal masih memiliki gagasan bahwa itu adalah makhluk hidup, seekor sapi. Jika seseorang bertanya kepadanya apa yang sedang dilakukan, ia akan berkata,"Saya sedang memberi makan sapi" atau "Saya sedang membunuh sapi". Bahkan setelah membunuhnya, sebelum memotongnya ke dalam potongan-

[15]Dikutip dari "Empat Landasan Perhatian Penuh" oleh Sayadaw U Silananda.

potongan, ia masih mempertahankan gagasan bahwa itu adalah seekor sapi. Namun ketika, setelah memotong sapi yang disembelih ke dalam potongan-potongan, ia mengambil dan meletakkan potongan-potongan itu di atas meja di persimpangan jalan, sejak saat itu, tukang jagal kehilangan gagasan tentang seekor sapi. Jika seseorang bertanya apa yang ia jual, maka ia tidak akan berkata, ”Saya menjual sapi”. Jadi, setelah memotong sapi tersebut ke dalam potongan-potongan, ia kehilangan konsep tentang sapi.

Dalam kiasan ini, yogi sama seperti seorang tukang jagal. Konsep makhluk hidup sama seperti konsep seekor sapi. Empat sikap tubuh sama seperti titik hubungan dari empat jalan utama. Ketika kita amati tubuh berdasarkan konsep empat unsur utama, ibarat duduk di titik penghubung dari empat jalan utama dan meletakkan potongan-potongan daging di atas meja, yang telah dipotong ke dalam potongan-potongan di sana.

Sebelum kita mengamati tubuh ini dari sudut pandang empat unsur utama, batin kita menyimpan konsep makhluk hidup atau manusia. Apa yang kita lihat adalah kamu, saya, dia, pria, wanita, gunung, sungai, pohon dan sebagainya. Tapi ketika kita mulai mengamati tubuh dari sudut pandang empat unsur utama, konsep makhluk hidup lenyap dan apa yang muncul di batin adalah konsep dari empat unsur utama. Ketika kita konsentrasi pada gerakan perut, kita tidak lagi merasakan perut, kita hanya melihat gerakannya dan ini hanyalah unsur angin. Pada saat itu, dimana aku? Di mana makhluk hidup? Di mana jiwa? Ini adalah kebijaksanaan dari pemahaman sejati. Tentu saja, kita hanya mencapai sebagian pemahaman.

Kita harus terus berlatih. Seorang yogi sejati akan mengerti bagaimana nāma dan rūpa berproses. Ketika ia memperoleh pandangan terang tentang kebenaran, ia akan terbebas dari konsep ini dan pandangan salah. Ketika kita melenyapkan pandangan salah, kita akan mencapai pemasuk arus (sotāpanna). Sebagai seorang pemasuk arus, kita tidak akan menyimpan pandangan salah atau keragu-raguan.

MANIFESTASI HUKUM KAMMA

Dhamma yang berkondisi termasuk semua materi dan mental yakni *rūpa* dan *nāma*. Apakah rūpa mengetahui? Misalnya, apakah bumi memiliki batin? Jika bumi mempunyai batin, ia akan sangat menderita. Kita menginjaknya, kita menggalinya, membangun rumah diatasnya dan kita membuang sampah di mana-mana. Jika bumi memiliki batin, ia akan mengetahui semua ini, bukankah demikian? Tapi ketika tindakan buruk kita menjadi berlebihan tidakkah bumi akan marah, berakibat pada gempa bumi? Ini hanyalah manifestasi dari hukum kamma. Pada 26 Desember 2004, tsunami dari Samudera Hindia terjadi. Bencana yang mendadak ini, menyebabkan hilangnya sejumlah besar kehidupan dan kerugian finansial di negara-negara seperti Indonesia, Sri Lanka, Thailand, India dan Maldives dan sebagainya. Ini juga, merupakan manifestasi dari hukum kamma.

Pada jaman Buddha, setelah Raja Viḍaḍūbha membawa bala tentaranya untuk membunuh suku Sakya, dalam perjalanannya kembali ke Kosala, mereka bermalam di tepi sungai dari Sungai Aciravati. Saat malam, raja dan pengikut-pengikutnya dihanyutkan oleh banjir besar. Apakah banjir memiliki batin? Tidak, banjir tidak memiliki batin. Raja Viḍaḍūbha dan pengikutnya tenggelam dalam banjir disebabkan oleh kamma tak bajik yang dilakukan mereka. Ini adalah manifestasi dari hukum kamma.

MATA DEWA DAN KONSENTRASI MEDITATIF

Pada jaman Buddha, *Arahat* dengan mata dewa mereka akan bisa melihat sebab dan akibat. Mereka tahu kenapa gempa bumi dan tsunami terjadi. Ada enam jenis ”kekuatan lebih tinggi” (*abhiññā*), dan lima diantaranya adalah kekuatan duniawi. Kekuatan ini adalah kekuatan gaib (*iddhi-vidha*), penembusan pikiran orang lain *(ceto-pariya-ñāṇa*), telinga dewa (*dibba-sota*), mata dewa (*dibba-cakkhu*) dan ingatan tentang kehidupan-kehidupan lampau (*pubbe-nivāsānussati*). Lima kekuatan duniawi ini dapat dicapai melalui pengembangan sepenuhnya dalam konsentrasi mental (*samādhi*).

Walaupun demikian, pencapaian kekuatan-kekuatan ini tidak membawa kita pada *Dhamma* adiduniawi. Kita masih tidak bisa terbebas dari kelahiran, tua, sakit dan kematian. Jenis ”kekuatan lebih tinggi” yang terakhir masuk dalam adiduniawi, yakni pemadaman seluruh kegelapan batin (*āsavakkhaya*). Kekuatan adiduniawi ini hanya dapat dicapai melalui latihan penembusan oleh pandangan terang.

Sebelum Buddha mencapai ke-Buddha-an, beliau berlatih meditasi. Pada saat itu, Aḷāra Kālāma dan Uddaka Rāmaputta merupakan guru-guru yang terkenal, mereka menguasai kekuatan konsentrasi meditatif yang dalam dan kekuatan supranatural luar biasa. Mereka dapat melihat empat puluh kappa ke masa lampau dan masa depan. Sang Bodhisatta menjadi murid mereka dan menguasai ajaran mereka. Dalam waktu singkat, beliau mencapai pencerapan terhadap ketiadaan dan pencerapan atas bukan persepsi maupun bukan bukan persepsi. Akan tetapi, meskipun beliau mencapai tingkat tertinggi dari konsentrasi meditatif, Bodhisatta merasa bahwa pencapaian ini tidak bisa membawa beliau menuju ketenangan, pencerahan dan Nibbāna. Beliau masih belum bisa terbebas dari penderitaan kelahiran, tua, sakit dan kematian. Dengan demikian, beliau mengucapkan selamat tinggal kepada guru-guru ini dan melanjutkan pencarian beliau. Setelah enam tahun praktik pertapaan, Bodhisatta meninggalkan praktik pertapaan dan memadamkan seluruh kegelapan batin melalui pencerahan diri, dan mencapai ke-Buddha-an. Beliau menguraikan kebenaran dengan jelas untuk mencerahkan makhluk hidup yang lain.

BUDDHA DIBERKATI DENGAN LIMA KATEGORI MATA

Buddha diberkahi dengan lima kategori mata, yaitu, mata fisik (*maṃsacakkhu*), mata dewa (*dibbacakkhu*), mata kebijaksanaan (*paññācakkhu*), mata maha mengetahui (*samantacakkhu*) dan mata seorang Buddha (*Buddhacakkhu*). Mata fisik sama kemampuan melihat jauh lebih jauh daripada kemampuan manusia; mata dewa,

salah satu dari enam kemampuan supranatural, adalah mengetahui kehidupan karma masa lalu dan ke depan. Mata kebijaksanaan dimiliki semua Arahat yang telah mencabut kegelapan batin mereka dan mata maha mengetahui merujuk pada pengetahuan maha tahu Yang Paling Sempurna (*sabbaññutaññāṇa*). Ini adalah satu dari dua kategori, yang hanya dimiliki seorang Buddha, yang lain yakni mata seorang Buddha, yang melihat pengetahuan tentang tingkat kedewasaan dari kemampuan makhluk hidup (*indriyaparopariyattañāṇa*) dan pengetahuan akan watak dan kecenderungan yang mendasari dari makhluk hidup (*āsayānusayañāṇa*).[16]

Dengan pengetahuan ini, Buddha bisa mengetahui apakah kesempurnaan (*pāramī*) anda telah matang dan jika belum, kapan akan matang. Beliau juga mengetahui apa yang kurang dari anda dan apa yang anda butuhkan. Apabila kesempurnaan anda belum matang, Buddha akan menunggu waktu yang sesuai dan ketika Buddha menjelaskan beberapa kata kemudian anda mencapai pencerahan. Aṅgulimāla adalah sebuah contoh klasik. Beberapa orang mungkin mengatakan, jika beliau membunuh kira-kira 1.000 orang, kenapa Buddha tidak lebih awal membabarkan *Dhamma* kepadanya, agar supaya beliau tidak membunuh begitu banyak orang? Tetapi, apakah ini mungkin? Sebelum itu, kesempurnaan Aṅgulimāla masih belum

---

[16]Seorang Buddha diberkahi dengan empat belas kategori pengetahuan, yakni: pengetahuan tentang penderitaan, pengetahuan tentang asal mula penderitaan, pengetahuan tentang lenyapnya penderitaan, pengetahuan tentang jalan menuju lenyapnya penderitaan, pengetahuan analitis tentang arti sesungguhnya, pengetahuan anilits tentang hukum, pengetahuan analitis tentang bahasa, pengetahuan analitis tentang akal yang siap, pengetahuan tentang tingkat kematangan kemampuan dari makhluk hidup, pengetahuan tentang watak dan kecenderungan yang mendasari makhluk hidup, pengetahuan tentang keajaiban penampilan ganda, pengetahuan tentang pencapaian belas kasih yang besar, pengetahuan mahatahu dan pengetahuan akan tiada rintangan. Delapan jenis pengetahuan yang pertama dapat dicapai oleh murid-murid Buddha, dan enam yang tersisa khusus untuk para Buddha.

matang, sehingga meskipun Buddha membabarkan *Dhamma* padanya pada tahap lebih awal, beliau tidak akan bisa menerima ajaran. Hanya pada saat kesempurnaan beliau telah matang, beliau akan mengerti kata-kata Buddha. Hanya Buddha yang memiliki kebijaksanaan yang meliputi pengetahuan atas watak dari makhluk hidup. Tidak Yang Mulia Sāriputta, yang terhebat di dalam kebijaksanaan maupun Yang Mulia Moggallāna, yang terhebat dalam kekuatan supranatural, memiliki kebijaksanaan demikian, apalagi murid-murid Buddha lainnya.

Sekarang kita telah dijelaskan mengenai lima bab tentang perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*), yakni perhatian penuh tentang pernafasan *(ānāpāna*), sikap tubuh *(iriyāpatha*), mengetahui dengan jelas (*sampajāna*), perenungan tentang tubuh yang menjijikan (*paṭikūlamanasikāra*) dan perenungan tentang unsur materi (*dhātumanasikāra*). Ketika Buddha membabarkan *Dhamma*, beliau menjelaskan prinsip ini satu per satu. Meskipun begitu, saat kita berlatih, kita melatihnya sebagai satu kesatuan. Misalnya, perhatian penuh atas pernafasan ketika kita mencatat kembung dan kempis perut, perut mengembung ketika kita menarik nafas masuk dan mengempis ketika kita menghembuskan nafas, yang kita kenal sebagai nafas masuk dan keluar. Ketika kita duduk, kita harus tahu dengan jelas, karena ajaran tentang sikap tubuh. Saat kita mengetahui ini dengan jelas, kita sesungguhnya sedang mempraktikkan bagian ketiga dari lima bab perenungan terhadap tubuh – mengetahui dengan jelas. Dengan jelas menyadari gerakan perut, kita juga mengalami karakteristik dari unsur angin, yang merupakan perenungan terhadap unsur materi. Dengan demikian, semua prinsip diterapkan bersama, membuat metode pengembangan ini tak terpisahkan.

Saat kita terus melakukan pencatatan, batin akan mengetahui dengan jelas dan begitu batin tenang maka kebijaksanaan akan muncul secara alami. Karena konsentrasi adalah penyebab dari kebijaksanaan, ketika sebab terpenuhi, akibatnya muncul. Ketika kebijaksanaan muncul, kita akan mengerti bahwa semua fenomena

adalah tidak kekal, datang dan pergi. Saya menjelaskan jika seseorang memberimu sebuah rumah, dengan kondisi jika anda memilih untuk tinggal di rumah tersebut, anda pasti akan mati di dalamnya, tidak ada seorang pun yang bersedia menerima rumah tersebut. Kenyataannya, tubuh kita menyerupai rumah itu, yang mana kita pasti akan mati. Saat kita menyadari kebenaran demikian, kegelapan batin kita yakni keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan, kesombongan, kecurigaan, kecemburuan dan kekikiran akan berkurang. Akhirnya, ketika pengetahuan Jalan (*maggañāṇa*) dan pengetahuan Buah (*phalañāṇa*) muncul, kita akan bertemu *Nibbāna*. Fungsi kesadaran Jalan (*maggacitta*) adalah untuk memadamkan atau mengurangi semua kegelapan batin; fungsi kesadaran Buah (*phalacitta*) adalah untuk mengalami tingkat pembebasan tertentu yang dihasilkan oleh kesadaran Jalan, dengan kata lain mengalami manfaat dari keadaan di mana seluruh atau bagian dari kegelapan batin sepenuhnya dipadamkan atau dihilangkan.

Semoga anda semua dapat merealisasi *maggañāṇa, phalañāṇa dan Nibbāna*!

10.6 Sembilan Perenungan Terhadap Mayat

Ada 14 metode pengembangan dalam perenungan terhadap tubuh (*kāyānupassanā*). Sejauh ini kita telah mendiskusikan lima dari metode-metode ini, dengan sisa sembilan metode sebagai Sembilan Perenungan terhadap mayat (*navasīvathikā*), yang semuanya masuk dalam satu bab. Di bab ini, Buddha menjelaskan persoalan yang berkaitan dengan tubuh eksternal dan bukan bagian internal seperti yang didiskusikan sebelumnya. Tubuh eksternal merujuk pada mayat dan objek eksternal ini juga bisa menjadi objek pencatatan.

SEMBILAN PERENUNGAN TERHADAP MAYAT

Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ.....
Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ......
Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ ... pe ... aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandaṭṭhikaṃ aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭāhaṃ......
Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni ... pe ... aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni ... pe ... aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati –'ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī
evaṃanatīto' ti.

Sekali lagi, bhikkhu, seolah-olah bhikkhu melihat tubuh yang telah mati sehari, atau mati dua hari, atau

> mati tiga hari, membengkak, kebiruan, dan bernanah, dicampakkan di tanah kuburan,....
> Sekali lagi, bhikkhu, seolah-olah seorang bhikkhu melihat tubuh yang dibuang di tanah kuburan, dimakan oleh burung gagak, oleh burung elang, oleh burung pemakan bangkai, oleh bangau, oleh anjing, oleh macan tutul, oleh harimau, oleh serigala, dimakan oleh berbagai jenis cacing,....
> Sekali lagi, bhikkhu, seolah-olah seorang bhikkhu melihat tubuh yang dibuang di tanah kuburan, sisa kerangka, disatukan oleh urat, dengan sedikit daging melekat padanya,..... sisa kerangka, disatukan oleh urat, berlumuran darah, tanpa daging,.... sisa kerangka, disatukan oleh urat, tanpa daging dan darah,.... sisa tulang belulang yang berserakan ke semua arah – di sini tulang tangan, di sana tulang kaki, tulang kering, tulang paha, tulang panggul, tulang belakang dan tengkorak.....
> Sekali lagi, bhikkhu, seolah-olah seorang bhikkhu melihat tubuh yang dibuang di tanah kuburan, sisa tulang putih seperti warna kerangka, ... sisa tulang berumur lebih dari setahun, terbaring di tumpukan, ... sisa tulang busuk, remuk menjadi debu, seorang bhikkhu kemudian menerapkan (persepsi ini) pada tubuhnya sendiri, ’Sesungguhnya, tubuh ini juga memiliki sifat yang sama. Tubuh ini akan menjadi demikian dan tidak akan melampaui sifat alami tersebut.’

Saat seseorang meninggal, mereka dilahirkan kembali di tempat lain dan bentuk kehidupan baru segera dimulai. Tubuh yang kehilangan kesadarannya dan kemampuan hidup perlahan akan membusuk. Bab ini membahas sembilan perenungan terhadap mayat. Setelah meninggal satu hari, dua hari atau tiga hari, mayat tersebut

akan membengkak, kebiruan dan membusuk, nanah akan terbentuk dan mayat akan sangat bau. Kemudian, berbagai jenis burung, binatang dan ulat akan memakan mayat. Di India, mayat dicampakkan di tanah kuburan agar burung-burung dapat memakannya, karena ada beberapa burung besar suka memakan daging mayat. Pada awalnya, mayat masih memiliki daging dan darah, tapi akhirnya, daging telah tiada, darah telah tiada, tulang-tulang berserakan kesana kemari, atau terbaring dalam tumpukan dan akan hancur menjadi debu setelah beberapa tahun.

Ketika kita melihat perubahan pada mayat, kita harus membandingkan tubuh kita dengan mayat tersebut dan merenung, ”Saya juga akan seperti ini. Sifat alami dari tubuh saya adalah sama, akan jadi seperti itu. Hasil seperti itu tidak terelakkan”. Buddha berkata, ”*Rūpa* disebut demikian karena mengalami dan memaksakan perubahan (*ruppatī’ti rūpaṃ*).” Tubuh kita pada akhirnya akan mencapai hasil seperti itu. Apabila kita merenung dengan cara ini, kita akan mampu melepas kemelekatan kita, nafsu keinginan, kesombongan dan kegelapan batin lainnya.

Buddha berbicara mengenai perenungan terhadap kejijikan dari tubuh, saat beliau menyebut tiga puluh dua bagian pembentuk tubuh manusia yang merujuk pada tubuh internal kita. Sembilan gambaran mayat yang disebutkan di sini, merujuk pada tubuh eksternal kita. Kita harus mengembangkan rasa jijik terhadap kedua-duanya baik tubuh internal maupun tubuh eksternal dan kita juga harus menghindari nafsu keinginan dan kemelekatan. Kita harus melepas kemelekatan terhadap tubuh kita dan tubuh orang lain. Misalnya, kemelekatan antara suami dan istri juga suatu bentuk keserakahan.

ASSAKA JATAKA

Buddha menceritakan kisah tentang seorang bhikkhu yang terganggu oleh ingatan-ingatan tentang mantan istrinya, ketika tinggal di Jetavana. Beliau bertanya pada bhikkhu tersebut apakah ia sedang mabuk cinta. Sang bhikkhu menjawab dengan singkat; ”Ya” ”Dengan

siapakah anda jatuh cinta?” tanya Buddha. ”Mantan istri saya” adalah jawabannya. Lalu Buddha berkata, ”Ini bukan pertama kalinya anda telah penuh nafsu terhadap wanita ini. Di masa lalu cintanya membawa banyak kesengsaraan kepadamu.” Dan Buddha menceritakan kisah berikut:[17]

Pada suatu ketika, ada seorang Raja Assaka yang memerintah di Potali, yang merupakan sebuah kota dari Kerajaan Kasi. Permaisuri beliau, bernama Ubbāri, sangat disayang Raja. Dia menawan, anggun dan memiliki kecantikan melampaui wanita lainnya, meskipun dia tidak secantik seorang dewi. Ketika dia meninggal, Raja terjerembab dalam kesedihan, menjadi muram dan sedih. Beliau meletakkan tubuhnya di dalam peti mati kaca, dibalsem dengan minyak dan salep dan diletakkan di bawah kasurnya, di mana Raja berbaring tanpa makanan, menangis dan meratap. Dengan sia-sia orang tua dan sanak saudara raja, teman-teman dan para bangsawan, pendeta dan orang awam, memintanya tidak bersedih, karena semua hal berlalu. Mereka tidak dapat menggugahnya, sehingga beliau terus berbaring di sana dalam duka cita sampai tujuh hari berlalu.

Sekarang Bodhisatta merupakan seorang pertapa pada waktu itu, yang telah memperoleh lima kekuatan supranatural dan delapan pencapaian pencerapan, ketika berdiam di kaki gunung Himalaya. Sewaktu beliau melihat sekeliling India dengan mata surgawinya, beliau melihat Raja ini meratap dan segera tetapkan hati untuk membantunya. Dengan kekuatan ajaibnya beliau naik di udara dan mendarat di taman sang raja, duduk di atas batu seremonial seperti sebuah patung emas.

Seorang brahmana muda dari kota Potali memasuki taman dan melihat Bodhisatta, menyapa beliau dan duduk. Sang Bodhisatta mulai berbicara dengan ramah dengannya dan bertanya tentang raja. Anak muda tersebut berkata: ”Kenapa anda tidak membebaskan Raja dari

---

[17]Assaka-Jātaka No. 207 tentang “Kisah-kisah kelahiran lampau sang Buddha” Volume II, diterjemahkan dari Pāli oleh W.H.D. Rouse, dan diedit oleh E.B.Cowell. Beberapa singkatan telah dibuat.

kesedihan besar ini? Makhluk luhur seperti anda dapat mengatasi kesedihan Raja.”

”Saya tidak mengenal Raja, anak muda,” jawab Bodhisatta; ”tapi andaikan dia datang dan bertanya pada saya, saya akan memberitahukan dia tempat di mana mantan istrinya dilahirkan kembali dan membuatnya berbicara untuk dirinya sendiri.”

”Kalau begitu, Guru Suci tetap di sini, saya akan membawa Raja pada anda.” Dia bergegas ke tempat Raja dan memberitahu beliau apa yang telah dikatakan Bodhisatta. ”Anda harus mengunjungi makhluk dengan wawasan ilahi ini!” Dia mendesak Sang Raja.

Raja sangat gembira pada pemikiran akan melihat Ubbarī lagi dan oleh karena itu beliau masuk ke dalam keretanya dan melaju ke taman. Menyambut Bodhisatta, raja duduk di satu sisi, dan bertanya, ”Benarkah, seperti yang diberitahu pada saya, bahwa anda tahu di mana permaisuri saya telah dilahirkan kembali?”

”Ya, saya tahu, Tuanku Raja,” jawab Bodhisatta.

Kemudian Raja bertanya di mana dia berada.

Bodhisatta menjawab, “O Raja, dia begitu dimabuk oleh kecantikannya sendiri, sehingga dia jatuh dalam kelalaian dan tidak melakukan perbuatan baik dan luhur. Sebagai akibatnya, dia telah menjadi seekor cacing kecil di taman ini.”

“Saya tidak percaya!” kata Raja

“Kalau begitu saya akan tunjukkan dia padamu, dan membuatnya berbicara,” jawab Bodhisatta.

“Tolong buat dia bicara!” kata Raja.

Bodhisatta memberi perintah – “Biarlah keduanya yang sedang sibuk menggulung segumpal kotoran sapi, maju menghadap Raja.”Dengan kekuatannya beliau membuat mereka melakukan apa yang diucapkan dan mereka datang. Bodhisatta menunjuk salah satu pada Raja: ”Itu Ratumu Ubbarī, O Raja! Dia baru saja keluar dari gumpalan kotoran, mengikuti suaminya si cacing kotoran. Pandang dan lihatlah untuk dirimu sendiri.”

”Apa! Permaisuri Ubbarī saya seekor cacing kotoran? Saya tidak percaya itu!” Raja menangis.

“Saya akan membuatnya bicara, O Raja!”

“Mohon buat dia bicara, Guru Suci!” katanya.

Bodhisatta melalui kekuatan beliau memberinya kemampuan berbicara.“Ubbarī!” katanya.

“Ada apa, Guru Suci?” dia bertanya dengan suara manusia.

“Apa namamu di karaktermu sebelumnya?” Bodhisatta bertanya padanya.

“Nama saya Ubbarī, Guru” dia menjawab, “Permaisuri Raja Assaka.”

“Beritahu saya,” lanjut Bodhisatta, “siapa yang paling anda cintai sekarang – Raja Assaka atau cacing kotoran ini?”

“O Guru, itu kelahiran saya yang dulu,” katanya. “Saat itu saya tinggal bersamanya di taman ini, menikmati bentuk dan suara, wangi-wangian, rasa dan sentuhan; namun sekarang oleh karena ingatan saya dikeruhkan oleh kelahiran kembali, siapa dia? Kenapa, sekarang saya akan membunuh Raja Assaka dan akan melumuri kaki suami saya sang cacing kotoran dengan darah yang mengalir dari kerongkongan dia!” Lalu di tengah kehadiran Raja, dia mengucapkan syair berikut dengan suara manusia:

“Suatu ketika bersama dengan raja besar Assaka,
yang merupakan suami tercinta saya,
Mencintai dan dicintai,
Saya berjalan-jalan disekitar taman di sini.
Tapi sekarang kesedihan baru dan kegembiraan baru
telah membuat yang lama kabur,
Dan jauh lebih berharga daripada Assaka
cacing saya sekarang bagi saya.”

Saat Raja Assaka mendengar ini, dia menyesal di tempat dan segera menyingkirkan tubuh Ratu dari kamar tidur dan membasuh kepalanya. Beliau memberi penghormatan pada Bodhisatta dan kembali ke kota

di mana dia menikah lagi dan memerintah dengan keadilan. Bodhisatta, setelah berpesan pada Raja dan membebaskan dia dari kesedihan, kembali lagi ke Himalaya.

Saat Buddha mengakhiri pembabaran ini, beliau jelaskan pada bhikkhu yang mabuk cinta tersebut siapa yang menjadi karakter-karakter di dalam cerita ini: ”Mantan istri anda adalah Ubbarī; anda, saudara yang sedang mabuk cinta, adalah Raja Assaka; Sāriputta merupakan brahmana muda itu; dan pertapa tersebut adalah saya sendiri.” Pada akhir pemberitahuan ini, bhikkhu tersebut mabuk cinta mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*).

APA YANG DAPAT DIBAWA KETIKA SESEORANG MENINGGAL?

Sama seperti Raja Assaka, terkadang orang sangat melekat pada mayat orang yang mereka cintai, sebagaimana orang itu di masa lampau, begitu pula ia masih terus seperti sekarang. Mayoritas orang Cina terbiasa meletakkan mayat keluarga mereka di rumah untuk jangka waktu yang panjang, dan mereka akan membakar banyak hal. Di Malaysia, ketika saudara lelaki seorang anggota organisasi Buddhis meninggal, saya diundang untuk melafalkan *sutta* pada layanan pemakaman. Saya melihat sebuah rumah, mobil, televisi, telefon genggam dan paspor... semua terbuat dari kertas. Saya bertanya pada familinya, ”Kenapa kalian beli semua barang-barang ini? Bagaimana kamu akan berikan ini kepadanya?” ”Kita akan membakarnya”. Saya lanjut bertanya, ”Tapi kalau kamu membakarnya, mereka semua akan jadi abu, jadi bagaimana dia akan menerimanya?” ”Saya tidak tahu, Sayadaw”. Namun, meskipun mereka tidak tahu, mereka masih percaya akan ritual ini, jika tidak mengapa mereka menghabiskan begitu banyak uang untuk membakar barang-barang tersebut?

Saya ingat satu cerita. Satu orang kaya, yang juga percaya bahwa orang bisa membawa pergi hal-hal itu bersama mereka ke kehidupan selanjutnya pada saat orang meninggal, tidak mempercayai anggota-anggota keluarganya. Oleh karena itu, orang kaya ini

meminta pada seorang biksu, ”Yang Mulia, saat saya meninggal, bisakah anda membantu saya untuk mengatur layanan pemakaman saya? Saya akan bayar anda 50 ribu dolar terlebih dahulu”. Kemudian, dia bilang ke dokter, “Dokter tercinta, saya tidak percaya kepada family dan teman-teman saya, sebaliknya, saya percaya anda. Saat saya meninggal, tolong rawat saya dan saya akan bayar kamu 50 ribu dolar terlebih dahulu.” Akhirnya, dia berkata pada pengacaranya, “Pengacara tercinta, saat saya meninggal, tolong jadilah saksiku dan saya akan bayar kamu 50 ribu dolar terlebih dahulu.”

Akhirnya, dia meninggal. Siapa yang akan jadi orang pertama yang tahu? Sang biksu, benarkah saya? Keluarganya akan memberitahu biksu itu terlebih dahulu. Semua orang seperti itu, saat sesuatu yang tragis terjadi, mereka akan berpikir tentang monastik. Jadi sang biksu datang dan membayar semua biaya peti mati dan kremasi terlebih dahulu. Ketika dokter tiba, sang biksu berkata, ”Layanan pemakaman seharga 20 ribu dolar, ada sisa 30 ribu dolar, yang mana akan saya letakkan di dalam petinya.” Dokter menambahkan, ”Biaya medisnya hanya 10 ribu dolar, menyisakan 40 ribu dolar, yang juga akan saya letakkan di dalam petinya.” Kemudian, saat pengacara pintar tersebut menyusul mereka dia berpikir, ”Saya tidak berbuat apa-apa. Apakah ini berarti saya harus meletakkan semua 50 ribu dolar yang lebih dulu diberikan pada saya, ke dalam peti mati?” Sebuah pemikiran terlintas di pikirannya dan dia berkata, ”Tolong berikan saya 30 ribu dolar dari yang mulia biksu dan 40 ribu dolar dari dokter. Bersama 70 ribu ini di tambah 50 ribu dari saya, menjadi sejumlah 120 ribu dolar. Saya akan menulis sebuah cek, agar dia bisa menarik uang dari akun bank saya di kehidupan dia berikutnya.” Kemudian, dia menandatangani ceknya dan meletakannya di dalam peti mati. Lihat, siapa yang paling pintar? Si pengacara, karena dia mendapatkan semua uang itu.

Seperti yang dapat anda lihat, kemelekatan tak akan membawa anda manfaat sejati apapun. Apabila seseorang tidak tahu, tidak bersedia belajar dan tidak beralasan atau berpikir, itu menunjukkan

bahwa seseorang itu kurang kemampuan untuk menganalisa dan mempertimbangkan. Bagaimana ini membawa manfaat sesungguhnya pada kehidupan seseorang.

Kita hanya akan sadar terhadap kebenaran hidup melalui latihan dan pengembangan. Saat kita dengan mengetahui dengan jelas bagaimana batin dan jasmani berproses, kita tidak akan lagi melekat pada tubuh ini dan pada pandangan sesat. Dengan cara ini, akan dapat membawa manfaat sesungguhnya pada kehidupan kita.

Bab 11

Perenungan Terhadap Perasaan

PERENUNGAN TERHADAP PERASAAN (VEDANĀNUPASSANĀ)

Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti. Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno 'adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī' ti pajānāti.

Di sini, bhikkhu, saat merasakan perasaan yang menyenangkan, sang bhikkhu tahu, 'Saya merasakan perasaan yang menyenangkan'; saat merasakan perasaan yang menyakitkan, ia tahu, 'Saya merasakan perasaan yang menyakitkan'; saat merasakan perasaan netral, ia tahu, 'Saya merasakan perasaan netral'.

TIGA JENIS PERASAAN

erasaan dapat dibagi menjadi lima jenis[18] atau tiga jenis. Kelompok yang lebih sederhana dan lebih umum terdiri dari

[18] Ada cara lain dalam kategorisasi, yang dikenal sebagai lima jenis perasaan. Lima jenis perasaan ini dibagi berdasarkan tubuh dan batin: (1) perasaan menyenangkan oleh tubuh (sukha vedanā), mengacu pada perasaan nyaman yang dirasakan oleh tubuh; (2) perasaan menyakitkan oleh tubuh (dukkha vedanā), mengacu pada perasaan menderita yang dirasakan oleh tubuh; (3) perasaan menyenangkan secara mental (somanassa vedanā), mengacu pada

tiga jenis: perasaan menyakitkan (*dukkha vedanā*), perasaan senang (*sukhā vedanā*) dan perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan (*adukkhamasukha vedanā*). Perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan juga dikenal sebagai perasaan netral (*upekkhā vedanā*), dengan kata lain perasaan seseorang terhadap objek adalah netral, dimana tidak ada perasaan baik maupun buruk yang dominan. Kita merasakan tiga jenis perasaan ini di kehidupan kita sehari-hari.

BAGAIMANA MENCATAT PERASAAN KITA

Mengapa perasaan penting? Perasaan merupakan salah satu dari Lima Kelompok, yang terdiri dari materi, perasaan, persepsi, bentuk-bentuk mental dan kesadaran. Materi mengacu pada tubuh kita; perasaan mengacu pada sensasi-sensasi kita, yang merupakan salah satu faktor mental; persepsi mengacu pada ingatan kita, yang juga adalah salah satu faktor mental; bentuk-bentuk mental termasuk kehendak/niat mengacu pada 50 jenis faktor mental yang tersisa; dan kesadaran mengacu pada batin kita. Materi adalah *rūpa*, sedangkan perasaan, persepsi, bentuk-bentuk mental dan kesadaran adalah *nāma*. Kesadaran adalah pikiran, karena kesadaran menjalankan fungsinya dalam mengenali objek, sedangkan faktor mental artinya ”bagian dari pikiran”, yang dapat dilihat sebagai kesatuan dengan kesadaran. Pikiran tidak bisa muncul sendiri, sama seperti seorang seorang raja

---

perasaan bahagia di dalam batin; (4) perasaan menyakitkan secara mental (domanassa vedanā), mengacu pada perasaan menderita di dalam batin; (5) perasaan netral (upekkhā vedanā). Perasaan menyakitkan oleh tubuh dan perasaan menyakitkan secara mental termasuk perasaan menderita di antara ketiga jenis perasaan; perasaan menyenangkan oleh tubuh dan perasaan menyenangkan secara mental termasuk perasaan senang di antara ketiga jenis perasaan. Perasaan netral membawa arti yang sama dengan perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan di antara ketiga jenis perasaan.

membutuhkan pengikutnya. Pikiran dan faktor-faktor mental timbul dan tenggelam secara bersamaan dan menangkap objek yang sama.

Perasaan dan persepsi sama-sama sangat penting dan juga dominan, sesuatu yang mudah untuk dirasakan orang.

”Persepsi” adalah bagian dari faktor mental, berfungsi mengingat dan juga menunjukkan kekuatan ingatan seseorang. Ketika ”persepsi” seseorang lamban, kita akan menjadi pelupa, membuatnya sulit untuk maju. Apabila orang mudah lupa baik yang benar maupun yang buruk, ia akan bingung diumpamakan seperti seekor binatang, karena faktor mental kebanyakan binatang lemah dan mereka cenderung lupa. Kenapa kemampuan mental pada manusia lebih tinggi? Kekuatan ingatan sangat penting. Sebuah ingatan yang kuat dan kokoh merupakan penyebab langsung bagi perhatian yang benar. Seseorang dengan ingatan yang kuat dan kokoh tidak akan lupa pada objek, oleh karena saat pikiran mengamati objek, pikiran akan tahu dengan jelas. Pengalaman demikian bermanfaat dalam memperbaiki kualitas hidup kita.

”Perasaan” juga bagian dari faktor mental, sebagai sensasi dari sebuah pengalaman tertentu. Sebelum Buddha muncul di dunia ini, ada ”pandangan tentang diri” yang dikenal sebagai ”*vedaka atta*”, yang berarti ”Aku” sedang mengalami perasaan yang menyakitkan atau perasaan yang menyenangkan. Orang yang memegang pandangan sesat demikian merasa bahwa ”perasaan” adalah bagian dari ”Aku”. Apakah ”perasaan” merupakan ”Aku” atau ”tanpa diri”, sebagai meditator, kita akan mengerti dengan mudah.

Perasaan merupakan *Dhamma* hakiki (*paramattha*), ia merupakan fenomena alami sejati. Saat kita membiarkan jasmani dan batin menjadi tenang, kebenaran akan menunjukkan dirinya secara alami. Selama tidak melakukan apapun, dengan kata lain kita duduk dengan nyaman dan berhenti bergerak (meskipun mungkin ada ketidaknyamanan) dan hanya memberi perhatian dengan mencatat, kebenaran dari fenomena alami akan muncul.

Salah satu dari guru saya berkata bahwa orang menonton TV eksternal sehari-hari, tapi mereka tidak menonton 'TV internal' dari ke-Lima Kelompok. Kita melihat layar eksternal dengan mata fisik kita, dan kita mengamati bagian internal dengan mata kebijaksanaan kita. Apakah itu mata kebijaksanaan? Apa yang kita rasakan atau persepsikan saat menutup mata adalah apa yang dilihat oleh mata kebijaksanaan. Ketika mencatat kembang dan kempis perut, kita menutup mata, jadi bagaimana melihat? Kita bergantung pada perasaan, karena tanpa mereka, batin tidak akan mengetahui.

Beberapa orang berkata mereka tidak dapat menemukan kembang dan kempis dari perut. Jika batin tidak fokus pada objek, bagaimana dapat menemukannya? Setiap orang bernafas, karena apabila berhenti bernafas, kita akan mati. Bernafas itu sederhana dan alami, melibatkan gerakan masuk dan keluar dari angin saja. Sebab dari perasaan adalah sentuhan, "dikondisikan oleh sentuhan, perasaan timbul" (*phassa-paccayā vedanā*). Saat angin berhembus di wajah, kita dengan mudah merasakannya. Inilah bagaimana angin menyentuh tubuh kita, dikondisikan oleh perasaan, menghasilkan timbulnya perasaan dan dengan demikian kita merasakan sentuhan angin. Saat nafas masuk, angin memasuki tubuh kita, menggembungkan perut. Ketika angin menyentuh tubuh internal, kita merasakan perut mengembang dan ini saatnya kita harus mengamati dan mencatat "kembang, kembang". Di saat kita menghembuskan nafas, angin keluar, perut mengempis dan kita harus mengamati dan mencatat "kempis, kempis". Merupakan jenis perasaan apakah sensasi "kembang, kempis, kembang, kempis" ini? Ini adalah perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan.

MENGATASI PERASAAN MENYAKITKAN

Kadang-kadang, selama sesi tanya jawab yogi akan berkata, "Perut saya sakit di saat kembang dan kempis". Perasaan menyakitkan, perasaan menyenangkan, perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan, semua ini hanyalah perasaan. Tidak peduli

perasaan apakah itu, sepanjang kita merasakannya, ini cukup. Pikiran dan faktor-faktor mental timbul dan tenggelam secara bersamaan dan menangkap objek yang sama. Dengan demikian, perasaan dan pikiran adalah bersama-sama; karena anda merasakannya, pikiran yogi ada di sana juga. Pikiran dan perasaan sama-sama merupakan *Dhamma* hakiki (*paramattha*), itu adalah *Dhamma* sejati, itu adalah kebenaran. Pikiran mengenali objek dan perasaan merasakan objek.

Tapi ketika rasa sakit menjadi terlalu dominan, mempengaruhi pencatatan terhadap perut, lepaskan pencatatan kembang dan kempis perut dan mulai mencatat perasaan menyakitkan. Karena kita hanya punya satu batin, hal ini seperti kita tidak bisa membaca dua buku sekaligus. Oleh karena itu, apabila kita mencatat kembang dan kempis perut dan juga sensasi dari rasa sakit, batin akan kebingungan dan tidak bisa mengetahui salah satu objek dengan jelas. Kita tidak boleh bingung saat mencatat, harus penuh kepastian, karena mengetahui dengan jelas maka muncul pengetahuan sesungguhnya. Oleh sebab itu, saat batin merasakan sakit, kita harus mencatat rasa sakit tersebut. Ketika sensasi sakit tidak dominan lagi, maka kita fokus kembali pada kembang dan kempis perut. Kenapa kita harus fokuskan perhatian kita pada kembang dan kempis perut sebagai objek utama? Karena kembang kempis selalu ada di sana. Tanpa gangguan objek-objek lain, kita akan terus mengamati objek utama.

Apabila yogi tidak memperhatikan satu objek, pikiran akan menangkap sendiri objeknya dan gangguan akan sering terjadi. Tugas pikiran adalah menemukan objek. Tanpa objek pikiran tidak akan muncul, oleh karena itu pikiran menemukan objek setiap saat. Misalnya, kesadaran telinga mendeteksi suara, tapi tanpa kehadiran suara, kesadaran telinga tak akan muncul. Tentu saja, bagi kesadaran telinga untuk muncul, di samping suara, sebab-sebab lain harus terpenuhi, yakni sensitivitas telinga, ruang dan perhatian (*manasikāra*). Objek dan kesadaran hadir dalam pasangan; bentuk, suara, bau, rasa, sentuhan dan *Dhamma* (enam jenis objek) dipasangkan dengan kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran

hidung, kesadaran lidah, kesadaran tubuh dan kesadaran pikiran (enam jenis kesadaran). Beberapa orang mungkin berkata, ”Saat saya menikmati rasanya, saya bisa mencium wangi.” Lidah menikmati rasa, sedangkan hidung mencium wangi, masing-masing menjalankan tugas. Saat anda memiliki perhatian yang benar, anda akan mampu membedakan perasaan dari daerah yang berbeda-beda. Apa pikiran ada di sana? Ya, pikiran ada di sana. Apakah pikiran ada? Tidak, pikiran tidak ada. Mengapa? Karena saat pikiran muncul, ia segera tenggelam; pikiran timbul dan tenggelam secara terus-menerus. Perasaan dan pikiran timbul bersama dan tenggelam bersama. Pikiran sangat cepat, ia timbul dan tenggelam satu triliun kali dalam satu jentikan jari. Hal yang sama berlaku untuk perasaan. Oleh sebab itu, kita harus terus mencatat, agar kita bisa mengalami lebih banyak.

Semua orang pernah merasakan sakit fisik sebelumnya. Kadang-kadang kita berpikir, ”Ini sangat menyakitkan. Rasa sakit ini tak akan hilang, karena rasa sakit telah berlangsung untuk waktu yang lama.” Mengapa? Karena kita tidak melihat timbul dan tenggelamnya. Rasa sakit akan timbul dan tenggelam dan bersamanya, setiap saat pikiran juga timbul dan tenggelam. Perasaan akan timbul dan tenggelam, oleh sebab itu rasa sakit juga akan timbul dan tenggelam. Apabila kita bisa melihat bagaimana rasa sakit berubah – contohnya: sakit parah, sakit karena pembengkakan, sakit karena mati rasa – bagaimana sakit timbul, menjadi parah, menjadi lebih lemah atau hilang, jika kita bisa mengetahui ini dengan jelas, sangat mudah untuk mengatasi rasa sakit. Rasa sakit adalah rasa sakit, batin adalah batin, tubuh adalah tubuh, nāma dan rūpa dengan jelas dibedakan. Saat kita membangun kesadaran demikian, pandangan terang benar-benar dimulai.

Bisakah kita membandingkan rasa sakit yang dialami selama meditasi dengan rasa sakit yang berasosiasi dengan penyakit? Rasa sakit jenis mana yang lebih parah? Sangat mengganggu bahkan hanya mendapatkan flu dengan hidung beringus, namun rasa sakit dalam meditasi akan hilang sekali anda menggerakkan tubuh anda sedikit.

Oleh karena itu, jika kita tak dapat menahan rasa sakit seperti itu, apa yang akan kita lakukan di saat kita jatuh sakit? Apa yang dapat kita lakukan di saat kematian datang? Kita harus merenung dengan cara ini dan tekun dalam mengatasi rasa sakit yang berasosiasi dengan meditasi. Ini sangat penting.

Berikutnya, saya akan menceritakan sebuah kisah mengenai seseorang yang mengatasi sakit fisik dan mencapai *Nibbāna*.

KISAH TISSA THERA[19]

Dikisahkan seorang perumah tangga di Sri Lanka mempunyai dua anak laki-laki. Setelah kematian ayah mereka, putra yang lebih tua Tissa Thera memberikan semua warisannya kepada adik laki-lakinya dan menjadi seorang bhikkhu, ia berlatih meditasi di sebuah *vihāra* hutan. Kemudian istri adik laki-lakinya berpikir sendiri: ”Sekarang kita mendapatkan seluruh kekayaan karena saudara ipar menjadi seorang bhikkhu. Jika ia memutuskan untuk kembali ke kehidupan duniawi kita harus mengembalikan setengah kekayaannya. Tidak ada yang tahu apakah ia akan melakukannya atau tidak. Kita akan tenang hanya kalau ia mati.” Dengan pemikiran seperti ini, istri adiknya menyewa beberapa pria untuk membunuh sang Thera.

Para pembunuh itu tiba di *vihāra* hutan dan menangkap sang Thera pada waktu menjelang sore hari. Tissa Thera memberitahu mereka bahwa beliau tidak mempunyai harta apapun yang mereka inginkan. Lalu pembunuh itu menjelaskan, ”Kami ke sini tidak untuk mengambil kekayaan. Kami ke sini untuk membunuh kamu atas permintaan ipar perempuan kamu.” Tissa Thera berkata, ”Saya menguasai moralitas (*sīla*) yang murni, tapi saya masih belum mencapai *Arahattaphala*. Oleh karena saya ingin mencapai ke-*Arahat*-

[19] Dikutip dari “The Great Cronicle of Buddhas (Sejarah Hebat para Buddha)” Volume II, Bagian Satu, ditulis oleh Yang Paling Mulia Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasārābhivaṃsa, diterjemahkan ke dalam Inggris oleh U Ko Lay U Tin Lwin.

an bergantung pada moralitas murni ini, izinkan saya berlatih meditasi *Vipassanā* sebelum subuh.” Para pembunuh itu menjawab ”Kami tak bisa mengabulkan permintaanmu. Jika kamu melarikan diri pada malam hari, kami akan mengalami kesulitan untuk menangkapmu lagi. Kemudian Tissa Thera berkata, ”Saya akan tunjukkan dengan jelas pada anda bagaimana saya tidak bisa melarikan diri.” Tissa Thera melukai kedua lutut beliau sendiri dengan sebuah batu besar.

Saat kedua lutut benar-benar terluka parah, Tissa Thera berkata, ”Sekarang kalian telah melihat kondisi saya. Tidak ada cara bagi saya untuk melarikan diri dari kalian. Saya menolak mati sebagai seorang makhluk duniawi dengan nafsu sensual. Saya merasa malu terhadapnya.” Dengan kondisi seperti itu maka para pembunuh memberinya ijin untuk berlatih meditasi. Kemudian Tissa Thera melakukan perenungan pada sila yang dimilikinya selama ini, yang tidak pernah ternodai oleh hawa nafsu, melakukan latihan dengan usaha yang keras sepanjang malam hingga fajar, sampai akhirnya beliau mencapai tingkat kesucian *Arahat*.

BERTEMAN DENGAN RASA SAKITMU

Jadikan rasa sakitmu sebagai teman. Apabila kemarahan timbul sebagai reaksi dari rasa sakit, ini berakibat timbulnya penolakan dan kebencian, yang akan membawa anda lebih banyak penderitaan dan menyebabkan kecemasan dan kegelisahan. Sekali anda terganggu dengan cara ini, rasa sakit akan menjadi lebih sakit lagi. Jika batin tidak bisa tenang maka sebagai akibatnya adalah tidak bisa berkonsentrasi, kegembiraan tak akan muncul. Tanpa kegembiraan, rasa sakit akan menjadi lebih sakit.

Sakit fisik yang berasosiasi dengan kaki retak sangat menyakitkan, tetapi dengan keyakinan pada kesucian sila, batin dari Tissa Thera menjadi sangat murni. Oleh sebab itu, Tissa Thera berpegang teguh pada kesucian silanya dan kegembiraan kemudian meliputi batinya. Dengan cara demikianlah beliau mengatasi sakit fisik dengan kegembiraan, ketika batinnya memendam perasaan netral

– perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan. Beliau memulai meditasi pandangan terang dengan perasaan-perasaan ini sebagai dasar kekuatan latihan dan dapat mencapai ke-*Arahat*-an dalam satu malam, setelah memusnahkan seluruh kekotoran-kekotoran batin.

Oleh karena itu, adalah sangat dimungkinkan menghadapi perasaan sakit yang timbul seperti lutut yang terluka yang diceritakan di atas. Sebagai perbandingan, sakit fisik yang kita alami selama meditasi adalah kecil, sehingga kita harus bersabar. Mula-mula, jika kita tak dapat menahan rasa sakit, kita boleh menggerakkan tubuh kita sedikit. Dengan bergerak sedikit, rasa sakit akan hilang, tapi ia akan kembali lagi. Apabila kita tak dapat mengatasi rasa sakit itu, lain kali ia akan datang. Jika kita bisa mengatasi rasa sakit, lain kali ia tak akan datang. Bukan karena rasa sakit itu tidak ada di sana, hanya saja rasa sakit tidak lagi mengganggu anda. Ingat, kesabaran menuntun kita pada *Nibbāna*. Mencatat perasaan kita, akan membawa kita pada *Nibbāna*.

KESIMPULAN

Seseorang tidak akan pernah lupa kebijaksanaan sejati yang diperoleh dari meditasi, karena ia terekam di dalam batin dan akan dapat diterapkan ke dalam kehidupan kita. Hidup ini penuh dengan penderitaan, bukankah begitu adanya? Walaupun demikian, bagi orang bijaksana, hidup bisa indah dan bahagia. Para bijaksana hidup di saat ini dengan mudah dan maju menuju pembebasan hakiki – lenyapnya seluruh kekotoran-kekotoran batin. Akan tetapi, prasyaratnya adalah seseorang harus rajin dalam mengembangkan meditasi *Vipassanā*. Kita tidak boleh lupa akan ini.

Bab 12

Perenungan Terhadap Batin

PERENUNGAN TERHADAP BATIN (CITTĀNUPASSANĀ)

Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ’sarāgaṃ citta’ nti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ’vītarāgaṃ citta’ nti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ ’sadosaṃ citta’ nti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ’vītadosaṃ citta’ nti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ ’samohaṃ citta’ nti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ’vītamohaṃ citta’ nti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ’saṅkhittaṃ citta’ nti pajānāti. vikkhittaṃ vā cittaṃ ’vikkhittaṃ citta’ nti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ ’mahaggataṃ citta’ nti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ’amahaggataṃ citta’ nti pajānāti. Sauttaraṃ vā cittaṃ ’sauttaraṃ citta’ nti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ’anuttaraṃ citta’ nti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ ’samāhitaṃ citta’ nti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ’asamāhitaṃ citta’ nti pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ ’vimuttaṃ citta’ nti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ ’avimuttaṃ citta’ nti pajānāti’.

Di sini, *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* tahu kesadaran dengan nafsu sebagai kesadaran dengan nafsu, kesadaran tanpa nafsu sebagai kesadaran tanpa nafsu, kesadaran dengan kebencian sebagai kesadaran dengan kebencian, kesadaran tanpa kebencian sebagai kesadaran tanpa kebencian, kesadaran dengan delusi sebagai kesadaran dengan delusi, kesadaran tanpa delusi sebagai kesadaran tanpa delusi, kesadaran

terbatas[20] sebagai kesadaran terbatas, kesadaran tersebar sebagai kesadaran tersebar, kesadaran yang telah menjadi hebat[21] sebagai kesadaran yang telah menjadi hebat, kesadaran yang belum menjadi hebat sebagai kesadaran yang belum menjadi hebat, kesadaran yang bisa dilampaui[22] sebagai kesadaran yang bisa dilampaui, kesadaran yang tidak bisa dilampaui sebagai kesadaran yang tidak bisa dilampaui, kesadaran yang terkonsentrasi sebagai kesadaran yang terkonsentrasi, kesadaran yang tidak terkonsentrasi sebagai kesadaran yang tidak terkonsentrasi, kesadaran yang terbebas sebagai kesadaran yang terbebas, kesadaran yang terbelenggu sebagai kesadaran yang terbelenggu.

Buddha berkata bahwa pada saat pikiran penuh nafsu muncul, seseorang harus sadar akan pikiran yang penuh nafsu ini (*sarāgaṃ citta*); saat pikiran yang ada kebencian muncul, seseorang harus sadar akan pikiran dengan kebencian ini (*sadosaṃ citta*); saat delusi muncul, seseorang harus menyadari kondisi pikiran terdelusi ini (*samohaṃ citta*). Kapan delusi muncul? Delusi muncul ketika pikiran bosan dan berkelana. Pada saat ketika kita dengan jelas mengetahui pikiran-pikiran ini, mereka telah lenyap. Mengapa? Kita

[20] "Kesadaran terbatas" mengacu pada sejenis kesadaran yang anda miliki saat anda ditekan oleh kemalasan dan kelambanan. "Kesadaran tersebar" mengacu pada sejenis kesadaran yang anda miliki saat anda gelisah.

[21] "Batin telah menjadi hebat" artinya "kesadaran jhāna". "Batin yang belum menjadi hebat", berarti kesadaran jenis lain yang berkaitan dengan alam indera.

[22] "Kesadaran yang bisa dilampaui" berarti jenis kesadaran yang berkaitan dengan alam indera dan alam bentuk. "Kesadaran yang tidak bisa dilampaui" berarti jenis kesadaran yang berkaitan dengan alam tanpa bentuk.

hanya punya satu batin. Saat batin dengan kesadaran penuh muncul, maka batin dengan keserakahan, kebencian dan ketidaktahuan lenyap.

Ajaran Buddha sangat sederhana. Yang perlu kita lakukan adalah mengikuti dan berlatih sesuai dengan ajaran Buddha dan menyadari dengan jelas keadaan mental kita pada saat ini. Ketika kita menguasai pengetahuan jelas, itu berarti seseorang memiliki perhatian yang benar. Perhatian benar akan bersama-sama dengan pikiran yang bajik. Pikiran yang dipenuhi keserakahan, kebencian dan ketidaktahuan adalah pikiran yang tidak bajik. Adalah tidak mungkin bagi sesuatu yang bajik dan tak bajik untuk muncul secara bersamaan. Sama seperti jembatan yang hanya mengizinkan satu orang untuk berjalan diatasnya, saat pikiran yang bajik berada diatas, maka pikiran yang tak bajik tidak akan berada di sana. Apabila kita mengizinkan pikiran yang tak bajik untuk berjalan di atas jembatan karena kesalahan, maka pikiran bajik tidak akan berada di sana. Oleh karena itu, praktik yang terus-menerus sangat penting, teruskan mencatat, pertahankan perhatian penuh dan pikiran bajik secara terus-menerus, agar supaya pikiran tak bajik yang dipenuhi keserakahan, kebencian dan ketidaktahuan tidak memiliki kesempatan untuk muncul.

Ada lima jenis metode meditasi yang kita tidak boleh lupa, yakni praktik pengembangan diri dalam jangka panjang (cirakāla-bhāvāna); praktik pengembangan diri terus-menerus (*nirantara-bhāvāna*); praktik pengembangan diri dengan kesempurnaan (*anavasesa-bhāvāna*); praktik pengembangan diri dengan penuh hormat (sakkacca-bhāvāna); praktik pengembangan diri dengan sukacita (*abhirati-bhāvāna*). Apabila kita bisa terus menerus mencatat, pikiran kita akan menjadi lebih dan lebih stabil. Ini merupakan *samāhitaṃ citta*, pikiran dengan konsentrasi (*samādhi*). Kita terus mencatat, saat kesadaran yang terbebas (*vimuttaṃ citta*) muncul, kita mengetahui dengan jelas, ”Oh! Kita telah terbebas!” Saat kita telah terbebas, kita akan tahu dengan jelas, ini adalah pikiran kita sendiri! Kebebasan merupakan pencapaian dari pengetahuan Jalan (*maggañāṇa*) dan pengetahuan Buah (*phalañāṇa*). Pikiran dengan

kecurigaan dan pandangan sesat telah dipadamkan, dengan demikian, seseorang telah menjadi seorang pemasuk arus (*sotāpanna*).

Kesadaran Jalan (*maggacitta*) memiliki fungsi baik menghancurkan atau secara permanen melemahkan kegelapan batin. Kesadaran Buah (*phalacitta*) memiliki fungsi mengalami tingkat pembebasan yang dibuat mungkin oleh Jalan yang berhubungan dengannya. Setiap kesadaran Jalan hanya muncul sekali, sedangkan kesadaran Buah dapat diulangi. Ini sama halnya setelah anda pergi ke Taipei sekali, anda akan familiar dengan tempat itu dan anda kemudian akan merasa nyaman untuk lebih sering berkunjung ke Taipei.

Tidak mudah bagi kita untuk mengendalikan pikiran. Pikiran bekerja dengan sangat cepat dan menjadi terganggu dengan sangat cepat pula. Meskipun demikian, pikiran juga dapat mencapai pencerahan dengan sangat cepat.

TUJUH JENIS PENGETAHUAN YANG MERUPAKAN BERKAH SEORANG PEMASUK ARUS

Seorang pemasuk arus (*sotāpanna*) telah memutuskan tiga dari lima belenggu lebih rendah[23] yang pertama, yaitu pandangan tentang suatu diri (*sakkāya-diṭṭhi*), keragu-raguan (*vicikicchā*) dan cengkeraman terhadap kebiasaan-kebiasaan dan praktik-praktik (*sīlab-*

---

[23] Ada sepuluh belenggu. Sotāpatti-magga mencerabut tiga belenggu pertama, yaitu pandangan tentang aku yang kekal, keragu-raguan dan cengkeraman terhadap kebiasaan dan praktik-praktik. Sakadāgami-magga mencerabut kegemaran dan kebencian. Anāgami-magga mencerabut hawa nafsu dan niat jahat, yang merupakan jumlah akhir dari lima belenggu lebih rendah. Inilah yang disebut belenggu lebih rendah, karena alam inderawi lebih rendah dibandingkan dengan alam berbentuk dan alam tidak berbentuk. Arahatta-magga mencerabut seluruh lima belenggu lebih tinggi, yakni kegemaran terhadap bentuk, kegemaran terhadap apa yang tidak berbentuk, keangkuhan, kegelisahan dan ketidaktahuan. Inilah adalah apa yang disebut belenggu lebih tinggi, karena alam berbentuk dan alam tidak berbentuk lebih tinggi dibandingkan alam inderawi.

bata-parāmāsa). Ia diberkahi keyakinan tak tergoyahkan di dalam Tiga Permata dan hukum kamma. Kepatuhannya terhadap prinsip dasar moralitas tak tergoncangkan dan ia sempurna dalam kebajikan (*sīla*). Ia secara alami menjauhkan diri dari pelanggaran terhadap salah satu dari lima sila. Sebagai seorang pemasuk arus ia telah melenyapkan semua pandangan salah dan oleh karena itu ia disebut sebagai seorang individu yang sempurna dalam pandangan (*diṭṭhisampanno puggalo*).

Berdasarkan Kosambiya Sutta[24] di dalam Majjhima Nikāya, seorang pemasuk arus diberkahi dengan tujuh kualitas yang mulia, yang bersifat melampaui dan umumnya tidak dimiliki orang-orang biasa.

(1) Mudah Melepaskan Kegelapan Batin

Saat ia mempertimbangkan demikian: ”adakah pemujaan internal yang tidak terlepas di dalam saya sehingga, terpesona dengan mana, batin saya yang terpesona tidak akan tahu atau melihat hal-hal sebagaimana mereka adanya?”

Ia memahami bahwa, ”Tidak ada pemujaan yang tidak terlepas di dalam saya sehingga, terpesona dengan mana, batin saya yang terpesona tidak akan tahu dan melihat hal-hal sebagaimana mereka adanya. Batin saya telah diarahkan dengan baik untuk membangunkan kebenaran.” Ini adalah pengetahuan pertama yang dicapai oleh ia yang mulia, bersifat melampaui, umumnya tidak dimiliki oleh orang-orang biasa.

Belenggu berkaitan pada lima rintangan, yakni, nafsu inderawi, niat jahat, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan penyesalan, keragu-raguan, terserap dalam spekulasi mengenai alam ini dan alam lain, masuk dalam perdebatan, perkelahian dan perselisihan dan melukai yang lain dengan kata-kata. Orang awam menemukan dirinya

[24] Terjemahan Sutta diringkas dari “Ke dalam Arus – Sebuah Panduan belajar pada Tahap Awal Pembebasan” oleh Thanissaro Bhikkhu.

sulit untuk melepas kegelapan batinnya, terutama keserakahan dan kebencian yang akan bertahan untuk waktu lama. Tapi, sang pemasuk arus tahu adanya sebab dan akibat. Dengan musnahnya pandangan tentang diri, seorang pemasuk arus diberkahi dengan kebijaksanaan mengenai timbul dan tenggelam, beserta pengetahuan menembus tentang kesunyataan. Meskipun ada keserakahan, niat jahat dan delusi mungkin masih muncul di dalam dirinya, namun akan dengan mudah ditinggalkannya, ia tak akan pernah melakukan perbuatan jahat apapun yang akan membawa pada kelahiran kembali di alam menyedihkan.

(2) Keyakinan Kokoh Pada Hukum Kamma

Ia memahami bahwa, "Saat saya mengembangkan, membangun, dan mengejar pandangan ini, saya secara pribadi memperoleh ketenangan, saya secara pribadi memperoleh ketidakmelekatan." Ini adalah pengetahuan kedua yang dicapai olehnya yang mulia, yang bersifat melampaui, yang umumnya tidak dimiliki orang-orang biasa.

Sang pemasuk arus mempunyai keyakinan tak tergoyahkan terhadap hukum kamma, terlepas dari apakah keadaan menguntungkan atau tidak menguntungkan. Ia akan merenungkan bahwa itu hanya menyebabkan kematangan dari kamma baik atau tidak baik dan tak akan terlalu melekat padanya. Contohnya, seorang pria telah dijebak oleh yang lain dan dia mencoba segala cara untuk melakukan pembalasan, kebencian membakarnya demikian akan membuat dia menderita. Apabila seorang pemasuk arus bertemu keadaan demikian, ia akan mengerti bahwa ini hanya hasil kematangan dari kamma tidak baik, sehingga ia akan menerima situasi tersebut dan melepasnya.

(3) Keyakinan Kokoh pada Tiga Permata

Ia memahami bahwa, "Tidak ada perenungan lain atau Brahmana di luar (*Dhamma dan Vinaya*) yang diberkahi dengan jenis pandangan

seperti yang mana saya diberkahi." Ini adalah pengetahuan ketiga yang dicapai oleh ia yang mulia, yang bersifat melampui, yang umumnya tidak dimiliki orang-orang biasa.

Ia mempunyai keyakinan tak tergoyahkan terhadap Tiga Permata. Tiga permata merupakan tempat perlindungannya dan tidak akan mencari bentuk perlindungan yang lain. Meskipun kita mempunyai kepercayaan kokoh di dalam Tiga Permata dalam kehidupan ini, selama kita belum mencapai tingkat seorang pemasuk arus, kita tidak bisa pasti apakah kita masih akan mencari perlindungan di bawah Tiga Permata pada kelahiran kita berikutnya. Tapi pemasuk arus berbeda; karena keyakinan mereka tidak tergoyahkan, mereka akan tetap mencari perlindungan pada Tiga Permata di kehidupan mereka berikutnya.

(4) Cekatan Menyadari dan Memperbaiki Kesalahan

Ia memahami bahwa, "Saya diberkahi dengan karakter seseorang yang sempurna dalam pandangan." Apa karakter seseorang yang sempurna dalam pandangan? Sama seperti seorang bayi yang muda, rapuh sedang berbaring telentang, saat dia menabrak sebuah bara api yang hidup dengan tangan atau kakinya, segera menjauhkan diri; dengan cara sama, ini adalah karakter seseorang yang sempurna dalam pandangan: walaupun ia mungkin melakukan semacam pelanggaran yang mana semacam rehabilitasi telah ditetapkan, masih saja ia segera mengaku, mengungkapkan, dan memberitahukannya pada guru atau kepada teman-teman yang bijaksana di dalam kehidupan suci; di mana setelah melakukannya, ia menjalankan pengekangan diri di masa depan. Ini adalah pengetahuan keempat yang dicapai oleh ia yang mulia, yang bersifat melampaui, yang umumnya tidak dimiliki orang-orang biasa.

Kadang-kadang, sulit bagi kita untuk mengakui kesalahan kita, benar tidak? Kita tidak memiliki moralitas yang benar-benar lurus dan jujur. Bahkan sebenarnya, setiap orang pasti melakukan kesalahan, bukankah begitu? Apabila sang pemasuk arus melakukan sebuah

kesalahan, ia akan cepat mengetahui, mengakui dan memperbaikinya dengan tulus. Ia tidak akan membuat orang lain mendengarnya, seakan-akan "ia yang selalu benar"; tidak, ia tak melakukan itu. Ia dengan menyadari sebab dan kondisi, benar dan salah, dengan alasan dan tanpa alasan.

(5) Tidak Melanggar Lima Sila

Ia memahami bahwa, "Saya diberkahi dengan karakter seseorang yang sempurna dalam pandangan." Apa karakter seseorang yang sempurna dalam pandangan? Sama seperti seekor sapi bersama anaknya yang baru menjaga anak sapi tersebut selama dia makan rumput, dengan cara sama, ini adalah karakter seseorang yang sempurna dalam pandangan: Walaupun ia mungkin aktif dalam berbagai urusan teman-temannya di dalam kehidupan suci, ia masih memiliki perhatian yang tinggi terhadap latihan dalam meningkatkan kebajikan, latihan dalam meningkatkan batin, dan latihan dalam meningkatkan kearifan. Ini adalah pengetahuan kelima yang dicapai oleh ia yang mulia, yang bersifat melampaui, yang umumnya tidak dimiliki orang-orang biasa.

Pemasuk arus sempurna dalam menegakkan sila dan tidak akan melanggar Lima Sila. Tidak peduli seberapa banyak ia melakukan untuk kesenangan dirinya sendiri dengan pemanjaan diri, ia tidak akan dilahirkan kembali untuk yang ke-8 kalinya, tapi akan terus maju menuju pembebasan tertinggi. Baik pemasuk arus dan yang satu kali kembali (*sakadāgāmī*) sama-sama sempurna dalam menegakkan *sila*. Seorang yang tidak kembali (*anāgāmī*) telah menyempurnakan pengembangan terhadap konsentrasi meditatif dan seorang Arahat adalah orang suci yang telah mencapai kesempurnaan dalam pengembangan *Sila*, *Samadhi* dan *Panna*/kebijaksanaan.

(6) Memberi Perhatian Saat Mendengarkan Dhamma

Ia memahami bahwa, ”Saya diberkahi dengan kekuatan seseorang yang sempurna dalam pandangan.” Apa kekuatan seseorang yang sempurna dalam pandangan? Di saat *Dhamma dan Vinaya* yang dinyatakan oleh sang Tathagata sedang diajarkan, ia menyimaknya, beri perhatian padanya, terlibat dengan segenap batinnya, mendengarkan *Dhamma* dengan telinganya yang bersemangat. Ini adalah pengetahuan keenam yang dicapai oleh ia yang mulia, yang bersifat melampaui, yang umumnya tidak dimiliki orang-orang biasa.

Seorang pemasuk arus akan berkonsentrasi penuh pada saat mendengarkan *Dhamma*. Ia sangat senang mendengarkan *Dhamma* dan sering merenungkan *Dhamma*.

(7) Memahami Makna dan Manfaat dari Dhamma

Ia memahami bahwa, ”Saya diberkahi dengan kekuatan seseorang yang sempurna dalam pandangan.” Apa kekuatan seseorang yang sempurna dalam pandangan? Di saat *Dhamma* dan Vinaya yang dinyatakan oleh Tathagata sedang diajarkan, ia mendapat pemahaman dalam makna, mendapat pemahaman dalam *Dhamma*, mendapat kegembiraan yang berhubungan dengan *Dhamma*. Ini adalah pengetahuan ketujuh yang dicapai oleh ia yang mulia, yang bersifat melampaui, yang umumnya tidak dimiliki orang-orang biasa.

Setelah mendengarkan *Dhamma*, ia bisa memahami makna dan manfaatnya, dengan demikian ia dipenuhi oleh sukacita *Dhamma*. Oleh sebab itu, seluruh hidupnya akan menjadi lebih melimpah dan sempurna. Pemasuk arus telah menutup pintu yang membawa pada empat alam-alam menyedihkan dan mereka tidak akan dilahirkan kembali di alam-alam jahat. Mereka akan mencapai ke-*Arahat*-an dan *Nibbāna* setelah dilahirkan kembali tujuh kali.

ASITĀBHŪ-JATAKA[25]

Buddha menceritakan kisah ini mengenai seorang gadis muda, ketika berdiam di Jetavana.

Kisah ini menceritakan seorang pria di Savatthi, yaitu pelayan dari dua murid utama Buddha, mempunyai seorang putri yang cantik dan hidup berbahagia. Saat dia tumbuh dewasa, dia menikah dan pindah ke dalam keluarga suaminya yang juga memiliki kehidupan sebaik yang dimilikinya. Sang suami, tanpa menghiraukan siapa pun, terbiasa menikmati kesenangan untuk dirinya sendiri di tempat lain sesuka hatinya. Istrinya pun tidak menghiraukan sikap tidak hormat suaminya. Sebaliknya, dia mengundang kedua murid utama, memberi dana persembahan pada mereka dan mendengarkan khotbah dengan sukacita, hingga dia mencapai tingkatan pemasuk arus. Setelah dia mendapatkan kesempatan pemasuk arus, Jalan dan Buahnya. Akhirnya, dia berpikir bahwa oleh karena suaminya tidak menginginkannya lagi, maka tidak ada arti baginya untuk tetap mempertahankan hidup berumah tangga, dia bertekad untuk memasuki kehidupan suci. Dia memberitahu orang tuanya tentang rencananya, menjalankannya dan berusaha mencapai kesucian *Arahat*.

Cerita ini lalu menjadi pembicaraan didaerah setempat dan suatu hari para Bhikkhu mendiskusikannya di Aula Kebenaran. Ketika mereka sedang memperbincangkan hal ini, Buddha masuk dan bertanya apa yang sedang mereka diskusikan. Mereka memberitahu Buddha dan Buddha berkata, "Ini bukan yang pertama kali, saudara-saudara, wanita ini mencari pencapaian yang tertinggi; dia melakukannya di waktu lampau juga." dan kemudian Buddha menceritakan sebuah kisah dari dulu.

Suatu ketika, pada jaman saat Brahmadatta merupakan raja dari Benares, Bodhisatta hidup sebagai seorang pertapa di Himalaya

[25] Asitābhū-Jataka No. 234 dari "Kisah-Kisah Kelahiran Lampau sang Buddha" Volume II, diterjemahkan dari Pali oleh W.H.D. Rouse, dan diedit oleh E.B. Cowell. Penyingkatan dan beberapa perubahan berdasarkan Pali asli telah dibuat.

Dimana pada saat itu, Bodhisatta telah berhasil mengembangkan lima kekuatan supranatural dan mencapai delapan pencerapan. Raja Benares dipenuhi dengan kecurigaan atas kejayaan dari anaknya sendiri, Pangeran Brahmadatta, Raja kemudian mengusir keluar putranya sendiri dari kerajaan.

Pangeran bersama istrinya Asitābhū berjalan menuju Himalaya dan bertempat tinggal di sebuah gubuk daun, hidup dengan hasil tangkapan ikan sebagai makanan dan berbagai buah-buahan liar. Pangeran melihat seorang peri hutan (*kinnarī*) dan menjadi terpikat padanya, mengatakan "Aku akan menjadikannya istriku!" dan tanpa memikirkan Asitābhū, dia mengikuti peri itu. Istrinya melihat ini, penuh dengan kemarahan. "Pria itu tidak peduli pada saya," dia berpikir: "Apa yang harus saya lakukan?" Maka dia pun pergi menemui Bodhisatta dan memberi penghormatan. Dia berlatih meditasi pada objek yang terlihat sebagai gambaran objek, mempersepsikan dan penuh konsentrasi merefleksikan dalam batinnya, dia berhasil mengembangkan lima kekuatan supranatural dan delapan pencapaian pencerapan. Dia kemudian mengucapkan selamat tinggal pada Bodhisatta dan kembali ke gubuk daunnya.

Brahmadatta yang mengikuti si peri, tidak berhasil melihat ke arah mana dia pergi. Frustasi tidak dapat memenuhi nafsunya dia kembali lagi menuju gubuknya. Asitābhū melihatnya datang, dan melayang di udara. Berhenti di atas sebuah permukaan di udara beralaskan seperti kristal, dia berkata padanya – "Raja mudaku! 'Melalui engkaulah saya telah mencapai kebahagiaan yang luar biasa ini!" dan dia mengucapkan syair pertama:

"Sekarang nafsu telah tiada,
Terima kasih padamu, dan menemukan akhirnya:
Seperti sebuah gading, sekali dipatahkan,
Tak ada yang bisa membuatnya jadi satu melalui perbaikan."

Selesai berkata, ketika Pangeran melihat istrinya bangkit dan telah pergi ke tempat lain. Saat dia telah pergi, Pangeran pun mengucapkan bait kedua, meratapi:

> ”Keserakahan di sini dan di sana, tak terkendalikan,
> dibanjiri oleh nafsu terus-menerus,
> Mencuri kebaikan kita,
> Bahkan sekarang saya kehilangan istri saya.”

Dan setelah mengucapkan syair tersebut di atas, dia tinggal menyendiri di hutan, dan pada saat ayahnya mangkat, dia melanjutkan kekuasaan kerajaannya.

Setelah pembabaran ini berakhir, Buddha menjelaskan kelahiran mereka:

> ”Dua orang ini pada saat itu adalah pangeran dan putri dan saya adalah si pertapa.”

Asitābhū sadar bahwa mencari perlindungan pada suaminya adalah tidak dapat diandalkan, tetapi mencari perlindungan dari luar tidak akan memberikan perlindungan tertinggi. Oleh karena itu, dia mencari kebahagiaan di dalam batinnya sendiri dan mencapai keadaan berbahagia. Pada akhirnya, dia terbebas dari seluruh penderitaan.

PIKIRAN YANG TERARAHKAN

Pikiran memiliki karakteristik lain – mengarahkan dan menuntun. Jika misalnya seseorang sebelumnya belum pernah mengalami melihat, mendengar atau merasakan, pikiran tidak akan bisa mengarahkan atau menuntun pengalaman tersebut. Jika kita melihat dan mendengar setiap hari, ketika tiba pada objek-objek yang dikenal, meskipun kita tidak menyadarinya, pikiran kita akan mengarahkan pengalaman itu. Hal yang sama berlaku pada keadaan pikiran yang bajik dan tidak bajik. Apabila kita terbiasa melakukan

perbuatan-perbuatan tidak bajik, pikiran kita akan mengarahkan kita menuju jalan tidak bajik; apabila kita terbiasa melakukan perbuatan bajik, pikiran kita akan mengarahkan kita menuju jalan yang bajik. Pikiran terarah yang digunakan, mengikuti objek-objek yang dikenal.

Pada jaman Buddha, sebelum Buddha mencapai ke-Buddha-an, banyak praktisi tidak mencapai pencerahan, karena batin mereka mengarahkan ke arah pengembangan kekuatan supranatural dan bukan ke arah pembebasan. Kekuatan supranatural fokus pada pemandangan eksternal. Mereka bisa membayangkan sebuah negara tidak peduli seberapapun jauhnya , contohnya Amerika atau China. Jika mereka mengamati bagian internal dari tubuh, mereka hanya mengetahui konsep, yakni lokasi fisik dari jantung, perut dan sebagainya. Kekuatan supranatural tidak memberikan pandangan yang jelas tentang berbagai sifat dari tubuh dan batin, kekuatan supranatural tidak menunjukkan pada kita bagaimana tubuh dan batin berhubungan satu sama lainnya. Saat Buddha mencapai ke-Buddha-an, beliau menjelaskan proses tubuh, batin dan faktor-faktor mental. Beliau mengajari kita bagaimana menggunakan fenomena alami sebagai objek meditasi, untuk mencapai kebebasan. Individu yang menguasai kekuatan supranatural juga memiliki konsentrasi meditatif yang sangat kuat dan mereka dapat berkonsentrasi dengan mudah saat Buddha membabarkan *Dhamma*. Ketika Buddha menjelaskan bagaimana tubuh dan batin berproses sertasebab dan akibatnya, batin mereka mengarahkan menuju *Nibbāna*. Mereka mencatat saat itu sendiri dan dapat mencapai pencerahan dengan cepat.

Pikiran bekerja dengan cepat. Saat kita mampu mengendalikan pikiran, kita bisa mencapai konsentrasi (*samādhi*), kekuatan supranatural, pengetahuan akan Jalan (*maggañāṇa*), pengetahuan akan Buah (*phalañāṇa*) dan *Nibbāna* dengan cepat. Oleh karena itu, kita harus melatih pikiran kita. Selama bulan meditasi ini, semua orang mengerti metode latihan. Meskipun begitu, meditasi seharusnya tidak hanya dipraktikkan saat retret meditasi atau di pusat meditasi. Seseorang juga harus latihan di rumah dan di kantor. Ketika kita

mempunyai perhatian yang benar, kita tidak akan ceroboh saat kita datang dan pergi, makan dan berbicara. Apabila kita tidak mempertahankan tingkat perhatian penuh ini saat kita meninggal, kita akan berada dalam bahaya karena tempat tujuan masa depan kita tidak pasti. Perhatian yang benar akan muncul bersama-sama dengan pikiran yang bajik, sebuah pikiran tanpa perhatian yang benar adalah tidak bajik. Jika kita tidak meninggal dalam keadaan perhatian yang benar, itu berarti kita telah meninggal dengan pikiran tidak bajik dan kesempatan bagi kita untuk dilahirkan kembali ke alam kebahagiaan agak tipis. Dengan demikian, kita harus melatih pikiran, agar supaya mengetahui dengan jelas mengenai apa yang sedang kita lakukan setiap saat dalam hidup kita. Apabila memiliki kesadaran demikian, kita akan melakukan lebih sedikit perbuatan tidak bajik, kegelapan batin akan berkurang dan akan mudah bagi kita untuk menetap ke kehidupan yang murni.

Apabila kita memakai letusan bom tangan sebagai sebuah analogi untuk melukiskan pencapaian *Nibbāna*, bom tangan akan menjadi kondisi menguntungkan yang membantu kita untuk mencapai pencerahan, dengan tindakan menarik jarum sebagai sebab langsungnya. Sebelumnya kita membahas lima jenis hal yang jarang terjadi (*dullabho*): Adalah jarang untuk bertemu seorang Buddha (*dullabho buddhuppādo lokasmiṃ*); adalah jarang untuk memperoleh tubuh manusia (*dullabho manussattapaṭilābho*); adalah jarang untuk memperoleh keyakinan (*dullabhā saddha sampatti*); adalah jarang bagi seseorang untuk mencari pelepasan (*dullabhā pabbajjā*); adalah jarang bagi seseorang untuk mendengarkan *Dhamma* (*dullabhaṃ saddhammassavanaṃ*). Tiap-tiap dari anda meninggalkan rumah untuk mengikuti retret meditasi dan oleh sebab itu sama seperti mereka yang melepas duniawi. Dengan demikian, kita telah bertemu lima jenis hal yang jarang dan kondisi kita telah terpenuhi. Akan tetapi, kita tidak tahu kapan kondisi akan matang – kita tidak tahu kapan kita akan menarik jarum dari bom tangan kita. Oleh karena itu,

setiap orang harus tekun, karena sekali kondisi matang, jarum akan dicabut keluar, ”Hoo!”, *Nibbāna* tiba.

Semoga anda semua mencapai *maggañāṇa*, *phalañāṇa* dan *Nibbāna* suatu hari.

Bab 13

Perenungan Terhadap Dhamma

13.1 Rintangan Batin

Perenungan terhadap *Dhamma* (*dhammānupassanā*) mempunyai lima bagian:

(1) Rintangan-rintangan batin (*nīvaraṇapabbaṃ*)
(2) Kelompok kemelekatan (*khandapabbaṃ*)
(3) Landasan Indriya (*āyatanapabbaṃ*)
(4) Faktor pencerahan (*bojjhaṅgapabbaṃ*)
(5) Kebenaran mulia (*saccapabbaṃ*).

LIMA RINTANGAN BATIN (NĪVARAṆA)

Rintangan-rintangan batin (*nīvaraṇa*) membawa arti kabur atau buram. Ia mengacu pada kegelapan batin yang mengaburkan batin murni dan mencegah dihasilkannya *Dhamma* yang bajik. Lima rintangan batin tersebut adalah:

(1) nafsu indrawi
(2) niat jahat
(3) kemalasan dan kelambanan
(4) kegelisahan dan penyesalan
(5) keragu-raguan

Ada juga rintangan ke-6 yang dikenal sebagai ketidaktahuan.

(1) Nafsu Indrawi (kāmacchanda nīvaraṇa)

Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ 'atthi me ajjhattaṃ kāmacchando' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ 'natthi me ajjhattaṃ kāmacchando' ti pajānāti.

> Di sini bhikkhu, saat nafsu indrawi hadir di dalam dirinya, sang *bhikkhu* tahu, 'Ada nafsu indrawi di dalam diri saya', atau saat nafsu indrawi tidak hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Tidak ada nafsu indrawi di dalam diri saya'.

Nafsu indrawi (*kāmacchanda nīvaraṇa*) mengacu pada suatu keadaan kemelekatan terhadap keinginan tanpa rasa puas. Tubuh tidak menghasilkan nafsu, nafsu bersumber dari batin. Meskipun demikian, nafsu tidak selalu ada sepanjang waktu, nafsu ada ketika ia timbul; nafsu tidak ada ketika ia tidak timbul.

Saat mata kita melihat objek yang kita sukai, seperti melihat seorang wanita cantik atau pria ganteng, batin yang serakah (*sarāga citta*) timbul. Saat kita puas dengan kemajuan meditasi kita, sebuah keadaan yang menyenangkan timbul. Kadang-kadang kita akan membangun kemelekatan dan keinginan terhadap keadaan tenang, kebahagiaan dan kenyamanan dan lupa untuk catat, begitulah caranya pikiran yang berkeinginan mengaburkan pikiran yang murni. Ketika kita terbenam di dalam keadaan yang menyenangkan yang belum pernah kita alami sebelumnya, kita barangkali akan merasa risau atau sedikit aneh. Pada saat ini, pikiran berada dalam keadaan tidak seimbang, membuatnya sulit untuk melanjutkan pengamatan kita. Apabila pikiran tidak seimbang, ia akan dengan mudah terganggu dan tubuh juga akan akan terganggu. Pikiran harus seimbang untuk melihat dengan jelas. Jangan melekat dengan keadaan menyenangkan yang berhubungan dengan meditasi. Tugas kita hanya meneruskan

pencatatan. Pikiran yang menginginkan membawa pada pikiran yang dikotori, oleh sebab itu, saat pikiran yang menginginkan timbul, kita harus penuh kesadaran terhadapnya. Saat kita mencatat, pikiran yang menginginkan tak akan muncul, tapi meskipun muncul, ia tidak akan bertahan.

(2) Niat jahat (byāpāda nīvaraṇa)

> *Santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ 'atthi me ajjhattaṃ byāpādo' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ 'natthi me ajjhattaṃ byāpādo' ti pajānāti.*

> Saat niat jahat hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Ada niat jahat di dalam diri saya', atau saat niat jahat tidak hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Tidak ada niat jahat di dalam diri saya'.

Niat jahat (*byāpāda nīvaraṇa*) mengacu pada kemarahan yang dihasilkan sebagai reaksi terhadap keadaan tidak senang. Kemarahan, rasa takut, kebencian dan kesedihan merupakan niat jahat dan termasuk berbagai tingkat keengganan, penolakan dan perlawanan terhadap objek. Ini dapat berkisar dari yang ekstrim yakni membunuh orang di bawah amarah yang kuat hingga kejengkelan ringan, kegelisahan, keresahan dan kekhawatiran. Niat jahat tidak hadir setiap saat. Kadang-kadang hadir dan kadang-kadang tidak. Kita harus kenali dan ketahui pengaruh dan gangguan yang ditimbulkan oleh niat jahat ketika ia timbul.

(3) Kemalasan dan Kelambanan (thīnamiddha nīvaraṇa)

> *Santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ 'atthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ 'natthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ' ti pajānāti.*

> Saat kemalasan dan kelambanan hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Ada kemalasan dan kelambanan di dalam diri saya', atau saat kemalasan dan kelambanan tidak hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Tidak ada kemalasan dan kelambanan di dalam diri saya'.

Kemalasan dan kelambanan (*thīnamiddha nīvaraṇa*) mengacu pada keadaan batin yang bosan, lesu, bingung dan mandek. Selama meditasi, usaha dan konsentrasi harus seimbang. Apabila usaha lemah dan konsentrasi tinggi, seseorang akan memasuki keadaan malas dan lamban dengan gampang. Saat kemalasan dan kelambanan menembus batin seseorang, batin akan mulai berkelana dan tidak akan bisa mengenali objek dengan jelas. Dengan keadaan batin seperti ini sangat sulit bagi seseorang untuk maju. Pada waktu seperti ini, kita masuk masukkan usaha lebih besar untuk mengatasi kemalasan dan kelambanan.

(4) Kegelisahan dan Penyesalan (uddhaccakukkucca nīvaraṇa)

Santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ 'atthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ' ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ 'natthi me ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ' ti pajānāti.

> Saat kegelisahan dan penyesalan hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Ada kegelisahan dan penyesalan di dalam diri saya', atau saat kegelisahan dan penyesalan tidak hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Tidak ada kegelisahan dan penyesalan di dalam diri saya'.

Kegelisahan dan penyesalan (*uddhaccakukkucca nīvaraṇa*): kegelisahan merupakan pergolakan, sedangkan penyesalan berarti menyesal telah melakukan sesuatu yang tidak seharusnya dilakukan atau menyesal tidak melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan. Pikiran yang terganggu adalah pikiran yang gelisah dan karena itu

pikiran menangkap objek yang disukai. Saat melatih pikiran, kita menentukan sebuah objek kepadanya dan kita juga harus memelihara dan melindunginya. Ketika pikiran terbiasa fokus pada objek yang ditentukan, pikiran akan memperoleh ketenangan. Akan tetapi, jika pikiran lupa mengembalikan fokusnya pada objek yang ditentukan, pikiran akan terganggu dan mulai menghasilkan pikiran yang berkelana.

Pikiran yang terganggu dengan rasa penyesalan mungkin akan muncul secara bersamaan, terutama saat kita mengenang perbuatan salah di masa lalu. Adalah tidak mungkin bagi kehidupan setiap orang untuk sama sekali bebas dari kegelapan batin dan kadang-kadang kita akan melakukan kamma tidak bajik. Pada saat pikiran terganggu, kita akan teringat perbuatan salah kita dan merasakan penyesalan. Pada waktu seperti itu, kita harus mengakui dan memperbaiki kesalahan kita kepada Buddha. Kita harus mencari perlindungan pada Buddha dan bersujud di hadapan Buddha baik selama satu jam. Kita harus bersujud kepada Buddha untuk memohon maafdan berikrar untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama lagi. Cara ini akan bisa mengatasi pikiran yang memiliki penyesalan.

(5) Keragu-raguan (vicikicchā nīvaraṇa)

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ 'atthi me ajjhattaṃ vicikicchā' ti pajānāti,asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchaṃ 'natthi me ajjhattaṃ vicikicchā' ti pajānāti.

> Saat keragu-raguan hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Ada Keragu-raguan di dalam diri saya', atau saat keragu-raguan tidak hadir di dalam dirinya, ia tahu, 'Tidak ada keragu-raguan di dalam diri saya'.

Keragu-raguan (*vicikicchā nīvaraṇa*) mengacu pada ketidakyakinan, ragu-ragu, rasa cemas dan kebingungan. Saat pikiran terganggu, keragu-raguan akan timbul dengan mudah. "Apakah sesuai untuk melakukan praktik dengan cara ini?" Ketika batin yang ragu-

ragu timbul, ia akan mengaburkan pikiran yang murni. Oleh karena itu, kita harus mencatat untuk mengatasi rintangan-rintangan batin ini.

Rintangan batin keenam adalah ketidaktahuan (*avijjā nīvaraṇa*). Meditasi ketenangan dan meditasi pandangan terang dapat secara sementara melemahkan kelima rintangan batin, tetapi meditasi konsentrasi (*samādhi*) tidak mampu melenyapkan ketidaktahuan. Saat kebijaksanaan pandangan terang (*vipassanāñāṇa*) matang, pengetahuan Jalan (*maggañāṇa*) dan pengetahuan Buah (*phalañāṇa*) kemudian akan muncul dan ketidaktahuan bisa dikurangi atau dipadamkan. Hanya ketika jalan menuju pembebasan (*arahattamagga*) muncul, ia akan mencabut dan melenyapkan ketidaktahuan.

LIMA RINTANGAN BATIN YANG MELEMAHKAN MORALITAS

Saat kelima rintangan batin datang, kita harus mengatasi mereka. Bagaimana kita mengatasinya? Dengan tetap waspada, sebagaimana yang seharusnya dilakukan seperti contoh, ketika tidur di tempat yang tidak dikenal. Apabila tidak hati-hati, pencuri bisa saja masuk dan mencuri harta di saat kita sedang tidur. Lima rintangan batin sama seperti seorang pencuri, datang ketika kita kehilangan perhatian penuh dan mencuri tujuh jenis kekayaan mulia (*sattavidha-ariyadhana*).

Tujuh jenis kekayaan mulia (*sattavidha-ariyadhana*) adalah keyakinan (*saddhā*), perilaku yang baik *(sīla*), rasa malu (*hirī*), takut berbuat salah (*ottappa*), pembelajaran (*suta*), kemurahan hati (*cāga)* dan kebijaksanaan (*pañña*). Keserakahan akan mencuri keyakinan kita, membuat kita lupa terhadap Buddha, *Dhamma* dan Sangha, dan juga lupa terhadap perlunya praktik pengembangan diri. Keserakahan juga akan melemahkan perilaku baik kita. Contohnya, keserakahan akan menciptakan dorongan untuk makan secara tidak perlu, mengakibatkan kita lupa tentang menegakkan delapan sila dan

mengkonsumsi biskuit di malam hari, bahkan ketika kita tidak diizinkan untuk melakukannya. Saat pencuri dari lima rintangan menguasai batin kita, kita kehilangan kekayaan mulia dari orang suci. Akan tetapi, jika kita waspada, sang pencuri tak akan berani memasuki rumah kita dan akan pergi ke tempat lain. Oleh karena itu, jangan linglung, sembrono atau mengantuk selama praktik pengembangan diri. Pertahankan kewaspadaan dan kesadaran anda setiap saat. Jika berhati-hati dan tekun, kita akan waspada saat kelima rintangan batin muncul, dengan hasil bahwa ia akan pergi. Apabila kita mengantuk, linglung, kurang perhatian penuh dan konsentrasi, pencuri akan mencuri semua kekayaan mulia kita. Jika pikiran kita tetap bingung, linglung dan berkelana, waktu berharga disia-siakan. Dengan demikian, kita harus berhati-hati terhadap serbuan dari kelima rintangan batin.

LIMA FAKTOR PADA PENCERAPAN PERTAMA

Lima faktor pada pencerapan pertama ini dapat digunakan sebagai penangkal untuk menghilangkan lima rintangan batin. Lima faktor tersebut adalah:

(1) penerapan (*vitakka*);
(2) penerapan terus-menerus (*vicāra*);
(3) kegiuran (*pīti*);
(4) kebahagiaan (*sukha*)
(5) keterpusatan pikiran (*ekaggatā*).

(1) Penerapan (vitakka)

Tugas dari penerapan (*vitakka*) adalah mengarahkan pikiran pada objek. Penerapan bisa digunakan sebagai penangkal untuk kemalasan dan kelambanan. Fungsi dari penerapan adalah membiarkan pikiran fokus pada objek secara terus-menerus, ketika mencatat. Saat pikiran fokus pada objek, kemalasan dan kelambanan tidak akan ada. Bagi pikiran untuk terus-menerus fokus pada objek, usaha dan perhatian diperlukan. Apabila usaha dan perhatian tidak cukup, batin berkelana

keluar dari objek, diikuti oleh kemalasan dan kelambanan. Dengan demikian, usaha dan perhatian jangka pendek tidak cukup. Perlu menanamkan usaha yang gigih dan perhatian bagi pikiran untuk mengikuti objek, agar kemalasan dan kelambanan dapat dihilangkan.

(2) Penerapan terus-menerus (vicāra)

Fungsi dari penerapan terus-menerus (*vicāra*) adalah untuk mempertahankan pikiran pada objek, dengan kata lain untuk fokus dan memantapkan pikiran pada objek. Penerapan terus-menerus dapat digunakan sebagai penangkal untuk keragu-raguan. Kecuali kita memiliki pikiran yang tidak jelas, tidak pasti dan ragu-ragu, ketika pikiran dimantapkan pada suatu objek, kita mengetahui objek dengan jelas dan keragu-raguan tak akan muncul. Tidak perlu bertanya pada yang lain, anda seharusnya yakin terhadap pikiran anda sendiri. Kita hanya perlu fokuskan pikiran kita pada objek dan terus-menerus mencatat. Kadang-kadang jika kekuatan pikiran tidak cukup, objek yang kita catat mungkin tidak jelas. Banyak orang kurang sabar, mencari objek lain ketika pengamatan pada awalnya tidak jelas. Tidak perlu mencari objek lain, kita seharusnya mengamati objek awal kita dengan tepat dan teruskan pencatatan, dengan demiian objek akan menjadi jelas. ”Kesabaran membawa pada Nibbāna”, saat kita mengamati objek dengan sungguh-sungguh dan benar-benar yakin, kita akan dapat mengatasi keragu-raguan.

(3) Kegiuran (pīti)

Kegiuran (*pīti*) mengacu pada kegembiraan, kesenangan dan kepuasan. Kegiuran dapat digunakan sebagai penangkal untuk niat jahat. Saat pikiran memiliki kepuasan dan kegembiraan muncul, niat jahat, rasa takut dan ketidakpuasan tidak akan muncul. Saat pikiran memasuki keadaan samādhi, ”kegiuran” akan muncul.

(4) Kebahagiaan (sukha)

Kebahagiaan (*sukha)* mengacu pada kenikmatan dan sukacita. ”Kebahagiaan” dapat digunakan sebagai penangkal untuk menghilangkan kegelisahan dan penyesalan. Saat kegiuran muncul, kebahagiaan juga akan muncul. Ketika pikiran bahagia dan tertarik pada objek yang dicatat, pikirantidak akan terganggu maupun ada penyesalan. Sebagai akibatnya, kegelisahan dan penyesalan teratasi. Kita semua tahu ada orang-orang yang bermain mahjong atau menonton TV sepanjang malam, dengan pikiran yang bahagia dan terpusat. Mereka tidak merasa capek meskipun mereka tidak tidur sepanjang malam. Tentu saja, ketika pikiran fokus pada objek yang demikianadalah hal yang tidak bermanfaat.

(5) Keterpusatan pikiran (ekaggatā)

Keterpusatan pikiran (*ekaggatā*) mengacu pada keadaan di mana pikiran hanya menggenggam satu objek dan berdiam dalam keadaan tenang. Kemanunggalan bisa menjadi penangkal untuk menghilangkan nafsu indrawi. Saat pikiran memasuki keadaan *samādhi* atau kemanunggalan, nafsu indrawi tidak akan muncul. Ketika nafsu keinginan muncul, pikiran tidak akan diam, tetapi menjadi terganggu. Saat kita melatih pikiran secara terus-menerus, konsentrasi akan berkembang dan batin perlahan-lahan akan menetap pada objek.

KEBIJAKSANAAN MELENYAPKAN KETIDAKTAHUAN

Lima faktor dari pencerapan pertama dapat melemahkan kelima rintangan batin, tapi kita masih tidak bisa mencapai pencerahan, karena lima faktor pencerapan pertama ini tidak mampu melenyapkan ketidaktahuan. Sebelum Buddha mencapai ke-Buddha-an, banyak pertapa mencapai pencerapan (*jhāna*) tetapi mereka tidak tercerahkan, karena mereka belum melenyapkan ketidaktahuan. Faktor manakah yang bisa melenyapkan ketidaktahuan? Kebijaksanaan. Meditasi

pandangan terang menggunakan perhatian penuh sebagai fondasinya. Ingat bahwa perhatian penuh dan kebijaksanaan muncul bersama-sama. Apabila kita memiliki perhatian penuh, kita akan tahu dan memahami kebenaran dan sebagai akibatnya, kebijaksanaan akan muncul.

Di antara semua prinsip yang Buddha babarkan di dalam Tiga Puluh Tujuh Faktor-Faktor Pencerahan, prinsip yang paling penting adalah Empat Landasan Perhatian Penuh (*satipaṭṭhāna*). Ini karena Empat Landasan Perhatian Penuh menyampaikan seluruh prinsip di dalam ke-Tiga Puluh Tujuh Faktor Pencerahan. Apabila seseorang tidak memiliki perhatian penuh, *Dhamma* yang bajik tidak akan muncul. Oleh sebab itu, Buddha mengingatkan murid-murid beliau dengan bait ini setiap hari, ”*Appamādena sampādetha*”, untuk mengerjakan tanpa lalai dan tidak melupakan perhatian penuh. Intisari dari penyebaran *Dhamma* 45 tahun oleh *sang* Buddha terletak pada ”perhatian penuh”. Tanpa perhatian penuh latihan kita atas *Suttanta, Vinaya dan Abhidhamma* tidak akan disempurnakan. Tanpa perhatian penuh, ajaran-ajaran tersebut tidak bisa diingat.

Saat pikiran telah menetap pada objek dan bebas dari lima rintangan batin, pikiran sangat murni. Sebuah pikiran yang telah dimurnikan akan bisa melihat dengan jelas bagaimana segala sesuatu terus menerus timbul dan tenggelam. Seseorang tidak akan lupa maupun kehilangan kebijaksanaan yang diperoleh dari pengalaman. Kita harus melatih pikiran dengan meditasi pandangan terang dan bukan hanya di pusat meditasi. Kita harus melakukan praktik pengembangan diri sepanjang hidup kita, karena meditasi akan membawakan kita manfaat jangka panjang, tidak hanya di kehidupan ini, tapi di banyak kehidupan yang akan datang. Oleh karena itu, tidak peduli apakah kita merasa bahwa punya waktu atau tidak, kita harus melatih pikiran kita.

13.2 Kelompok Kehidupan

LIMA KELOMPOK KEMELEKATAN (KHANDHA)

Kelompok artinya sebuah "kumpulan atau tumpukan". Ada lima kelompok: kelompok dari bentuk materi (*rūpakkhandha*); kelompok dari perasaan (*vedanākkhandha*); kelompok dari persepsi (*saññākkhandha*); kelompok dari bentukan-bentukan mental (*saṅkhārakkhandha*); dan kelompok dari kesadaran (*viññāṇakkhandha*).

(1) Kelompok dari Bentuk Materi (Rūpakkhandha)

Idha, bhikkhave, bhikkhu – 'iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo.'

> Di sini, bhikkhu, seorang bhikkhu tahu, 'Ini adalah bentuk materi, ini adalah timbulnya atau sebab dari bentuk materi, ini adalah tenggelamnya atau sebab tenggelamnya bentuk materi'.

Kelompok dari bentuk materi (*rūpakkhandha*) mengacu pada tubuh kita. Meditasi *Vipassana* adalah mempelajari tentang bagaimana batin dan tubuh berproses di dalam kehidupan kita. Pada saat kita memberi perhatian pada tubuh dan merenungkan terhadap bentuk materi (*rūpa*), kita mencatat kembang dan kempis perut sebagai objek. Selama pencatatan, kita harus mengetahui dengan jelas mengenai sebab yang membawa pada timbulnya bentuk materi. Kita juga harus mengerti bagaimana bentuk materi timbul, berubah dan tenggelam dan kita harus mengetahui karakteristik yang berbeda-beda dari bentuk materi. Seperti contoh, karakteristik dari "angin" adalah gerakan, yang merupakan salah satu dari karakteristiknya sendiri (*sabhāva-lakkhaṇa*). Karakteristik umum bentuk materi (*sāmañña-lakkhaṇa*) adalah Tiga Lambang *Dhamma*, yakni penderitaan (*dukkha*), ketidakkekalan (*anicca*) dan tanpa diri (*anattā*). Saat pikiran kita

fokus pada kembang dan kempis dari perut, kita akan melihat dengan jelas bahwa kembangnya perut dibentuk oleh beberapa momen tunggal, demikian juga dengan kempisnya perut.

Kita harus memberi perhatian, teliti dan terus-menerus mencatat, karena bila kita lupa terhadap objek, proses pencatatan akan terganggu. Apabila kekuatan tidak cukup, kita tak akan bisa mencatat dengan jelas; kita tak akan tahu bagaimana objek tersebut timbul dan tenggelam dan sebagai hasilnya, kita tidak akan memperoleh kebijaksanaan. Meskipun begitu, saat kita melihat, mengetahui dan memahami setiap momen, kita akan maju dan kebijaksanaan kita akan terbangun.

(2) Kelompok dari Perasaan (Vedanākkhandha)

Iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo.

> (seorang bhikkhu tahu), 'Ini adalah perasaan, ini adalah timbulnya atau sebab dari perasaan, ini adalah tenggelamnya atau sebab tenggelamnya perasaan'.

Perasaan terbagi menjadi perasaan menyakitkan, perasaan menyenangkan dan perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan. Kita harus mencatat bagaimana perasaan timbul dan tenggelam. Saat perasaan menyakitkan timbul, kita harus tahu bahwa ini hanyalah perasaan.bukan "aku" yang sedang menderita, perasaan menyakitkan itu hanyalah sebuah sensasi. Hal sama berlaku ketika kita mencatat perasaan senang dan perasaan bukan menyakitkan maupun menyenangkan. Setiap saat, kita harus catat timbulnya, berubah dan tenggelamnya perasaan, karena apabila kita mengetahui kebenaran ini, kebijaksanaan kita akan bertambah.

(3) Kelompok dari Persepsi (Saññākkhandha)

Iti saññā samudayo, iti saññāya atthaṅgamo.

(seorang bhikkhu tahu), ’Ini adalah persepsi, ini adalah timbulnya atau sebab dari persepsi, ini adalah tenggelamnya atau sebab dari tenggelamnya persepsi’.

Kita ”berpikir” karena kita ingat, berbagai pemikiran tidak terarahkan dihasilkan ketika pikiran kita terganggu. Saat kita sedang berpikir, kita tahu ”saya sedang berpikir”. Proses berpikir timbul dan tenggelam secara terus-menerus juga. Saat pemikiran timbul, kita mengetahuinya dan karena kita mencatatnya, ”pemikiran” tenggelam. Kemudian, kita harus teruskan mencatat kembang dan kempis perut.

(4) Kelompok dari Bentukan-Bentukan Mental (Saṅkhārakkhandha)

Iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo.

(seorang bhikkhu tahu), ’Ini adalah bentukan-bentukan mental, ini adalah timbulnya atau sebab dari bentukan-bentukan mental, ini adalah tenggelamnya atau sebab dari tenggelamnya bentukan-bentukan mental’.

Kelompok dari bentukan-bentukan mental (*saṅkhārakkhandha*) terdiri dari 50 faktor mental dari total 52 faktor-faktor mental. Faktor mental paling menonjol adalah ”kehendak”. ”Kehendak” mengacu pada aspirasi atau niat dan fungsinya adalah untuk mengumpulkan kamma. Ia merupakan pemimpin dari batin, mampu mendorong atau mendukung perbuatan dari tubuh, ucapan dan pikiran. Selama meditasi, kita merasa damai, tenang dan gembira dan kita ingin berbagi perasaan demikian dengan orang yang kita cintai. Niat ingin berbagi ini dan keyakinan dalam meditasi termasuk dalam kelompok

”bentukan mental”. Jika kita catat, ”bentukan mental” sebagaimana ia dipersepsikan, ia akan tenggelam.

(5) Kelompok dari Kesadaran (Viññāṇakkhandha)

Iti viññāṇam, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo.

> (seorang bhikkhu tahu), ’Ini adalah kesadaran, ini adalah timbulnya atau sebab dari kesadaran, ini adalah tenggelamnya atau sebab dari tenggelamnya kesadaran.’.

Kesadaran mengacu pada seluruh”batin” kita. Pikiran adalah yang mengetahui objek. Anda bisa mendengar suara saya, karena kesadaran telinga muncul, dengan demikian anda tahu apa yang anda dengar. Saat suara tidak hadir, kesadaran telinga tenggelam. Kesadaran telinga adalah pikiran; kesadaran mata adalah pikiran; kesadaran hidung adalah pikiran. Mereka yang mengetahui objek adalah pikiran.

Tanpa ajaran Buddha, kita tidak akan memahami jasmani dan batin melalui kelima kelompok. Orang biasa bergantung pada logika, pengambilan kesimpulan, pemikiran dan pertimbangan. Oleh karena itu, mereka tidak akan mengerti kebenaran dari hidup. Mereka tidak sanggup membagi dan memisahkan perasaan, persepsi, bentuk-bentuk mental dan kesadaran. Buddha berkata, jasmani dan batin kita hanya kelompok, yakni kelima kelompok, yang dapat dibagi dan mempunyai karakteristik yang berbeda-beda. Bentuk materi adalah jasmani kita; perasaan, persepsi, bentuk mental dan kesadaran termasuk batin. Batin dan jasmani, yakni nāma dan rūpa adalah terpisah. Melalui kebenaran yang dibabarkan oleh Buddha, kita memperoleh pengetahuan berdasarkan pembelajaran (*sutamayā paññā*), kita meluruskan pandangan benar mendasar dan praktik pengembangan diri berdasarkan *Dhamma*. Dengan cara inilah, kita akan bisa mengamati kebenaran dengan mudah.

Tugas kita adalah mencatat, tanggung jawab pikiran adalah untuk mengetahui. Apabila seseorang bertanya, "Siapa yang tahu?" Bukan "Aku" tahu, adalah "pikiran" yang tahu. Jika "pikiran" absen, kita tidak akan mengetahui apapun. Fokuskan pikiran anda pada objek, mengamati objek dan mencatatnya. Jika kita bisa mencatat secara terus-menerus, pikiran tidak akan memiliki kesempatan untuk membentuk pemikiran-pemikiran sembarangan. Saat pikiran telah menetap, dengan kehadiran perhatian penuh, konsentrasi dan usaha, pikiran akan dapat mengamati objek dan yogi akan mengetahui dengan jelas bagaimana objek dan pikiran bekerja, timbul dan tenggelam. "Aku" yang abadi tidak ada, hanya batin, objek, yakni *nāma* dan *rūpa* yang ada. Ini menunjukkan bahwa seseorang telah memperoleh pengetahuan analitis tentang batin dan materi (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*). Apabila kita menjadi terganggu, konsentrasi kita tidak akan berkembang, kebijaksanaan tak akan timbul dan kita tidak akan mampu membedakan antara *nāma* dan *rūpa.* Dengan demikian kita masih akan melekat pada "aku" dan menggenggam pandangan bahwa "aku" sedang merasakan, "aku" ingat, "aku" ingin, "aku" tahu. Semakin kita berpikir, semakin kita akan jadi kebingungan yang mengakibatkan timbulnya kecurigaan, menyebabkan kita terus bergulat di dalam aliran pandangan-pandangan sesat. Oleh karena itu, kita harus berlatih sesuai dengan *Dhamma* dan menjaga konsentrasi kita agar kebijaksanaan timbul. Ini sangat penting.

PROSES LIMA KELOMPOK KEHIDUPAN DI DALAM KEHIDUPAN KITA

Meskipun kesadaran kita terhadap kelima kelompok kehidupan belum mencapai tingkat timbul dan tenggelam di dalam meditasi *Vipassana*, kita masih bisa memperoleh manfaat dari pengetahuan mendasar kita tentang kelima kelompok kehidupan. Bagaimana kita menerapkan prinsip dari lima kelompok kehidupan ini di dalam kehidupan?

Pemenuhan dari Kelompok Bentuk Materi

Kita tahu bahwa kelompok dari bentuk materi adalah tubuh kita, tapi apa yang dibutuhkan tubuh? Tubuh membutuhkan makanan, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan. Kebutuhan dasar dari tubuh ini tidak akan membawa masalah besar pada kita, tetapi ketika batin yang serakah timbul, hidup kita akan menjadi sangat menyusahkan. Walaupun tempat tinggal biasa yang memberikan kita tempat berlindung dari angin dan hujan sudah cukup, kita akan mendambakan rumah lebih besar yang mewah dan nyaman. Meskipun semangkuk nasi sudah cukup untuk mempertahankan hidup untuk sehari, kita akan mendambakan makanan enak dan lezat. Inilah bagaimana batin yang mendambakan membuat hidup sulit. Faktanya, dengan makanan yang sesuai, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan, kebutuhan dari tubuh telah terpenuhi. Jika kita puas dengan sedikit keinginan, akan mudah untuk merawat tubuh kita. Apabila kita tidak puas dan memuaskan diri kita dengan lebih banyak keinginan, penderitaan akan bertambah. Karena itu, jika ingin terbebas dari penderitaan, kita harus lebih kurangi keserakahan.

Pemenuhan dari Kelompok Perasaan

Apakah kebutuhan dari ”perasaan”? ”Perasaan” membutuhkan kebahagiaan. Setiap orang berharap untuk bahagia dan tak seorang pun ingin menderita. Meskipun begitu, kenapa kita tidak bahagia? Saat kita melihat, mendengar, merasakan, mencium, dan menyentuh objek yang disenangi, kita bahagia. Saat kita melihat, mendengar, merasakan, mencium dan menyentuh objek yang tidak disenangi, kita menderita. Setiap orang ingin bahagia, tapi seperti yang kita semua ketahui, segala sesuatu memiliki segi indah dan segi tidak sempurnanya. Hal sama berlaku untuk orang, setiap orang mempunyai kekuatan dan kelemahan masing-masing, tak ada orang yang sama sekali baik atau sama sekali buruk. Kebanyakan waktu kita lebih suka mengorek kesalahan-kesalahannya, kekurangan dan kebiasaan buruk dari orang lain dan menolak untuk melihat sisi baik mereka, karena

kita tidak ingin dikalahkan oleh yang lain. Saat kita mengetahui sebab dari penderitaan, kita akan bisa menjalani hidup kita dengan lebih mudah.

”Perasaan” membutuhkan kebahagiaan. Apabila kita berharap untuk bahagia, kita tidak boleh mencari kesalahan pada orang lain. Kita harus melihat kehebatan dari yang lain. Kita harus belajar melihat sisi baik dari orang lain dan memuji mereka dengan ”Sadhu! Sadhu! Sadhu!” Seiring kita turut bergembira bersama mereka, kita akan merasa bahagia. Ketika kita mengorek keburukan orang lain, yang pertama menderita adalah diri kita sendiri. Disebabkan kecemburuan, kepicikan dan kekikiran, kita akan mengangkat kelemahan orang lain dan kekotoran batin seperti itu akan membawa pada ketidakbahagiaan. Dengan demikian, kita harus berlatih dengan hati-hati, dengan turut bergembira terhadap sisi baik orang lain dengan menutupi kelemahan mereka dan mempromosikan kehebatan mereka. Ini akan memastikan kita selalu berbahagia. Sejak ”perasaan” membutuhkan kebahagiaan, kita harus memenuhi keinginannya, agar supaya perasaan memiliki kebahagiaan. Ini adalah cara yang benar untuk menjaga ”perasaan”.

Pemenuhan dari Kelompok Persepsi

Apa yang ”persepsi” butuhkan? Tugas dari ”persepsi” adalah untuk mengingat, oleh sebab itu ”persepsi” membutuhkan pengetahuan. Untuk mendapatkan pengetahuan, seseorang harus bisa menghafal dan mengingat, karena jika seseorang pelupa, pengetahuan tidak akan diperoleh. Jika ada kekurangan pengetahuan, kita tidak akan sanggup membedakan antara yang bajik dan tidak bajik dan kita akan mengembangkan kecurigaan terhadap baik dan buruk. Apabila kita bisa menghafal kita akan memiliki pengetahuan, yang akan memungkinkan kita untuk membedakan antara benar dan salah, bajik dan tidak bajik.

Akan tetapi, dasar dari menghafal adalah perhatian yang benar, yang diaktifkan dengan memberi perhatian dan dengan benar-benar pasti akan objek. Jika kita menerapkan kualitas ini kita akan bisa

menghafal tanpa lupa. Seperti yang kita ketahui sekarang, pengetahuan sejati akan membawa kita pada *Nibbāna*, sehingga kita perlu mendengar instruksi dan berlatih sesuai dengannya, tanpa tergesa-gesa atau ceroboh. Saat kita mempunyai perhatian yang benar, perhatian, kepastian dan ingatan, kita akan bisa memenuhi kebutuhan dari “persepsi”.

Pemenuhan dari Kelompok Bentuk-bentuk Mental

Apa yang ”bentuk-bentuk mental” butuhkan? Bentuk-bentuk mental berubah setiap saat, memberi kita kesempatan untuk berubah setiap saat. Oleh sebab itu, kebutuhan dari bentukan-bentukan mental adalah untuk memperbaiki dan memperoleh hasil yang lebih baik. Esok harus lebih baik dari hari ini dan sejak kita menegakkan Lima Sila hari ini, kita seharusnya menegakkan Delapan Sila besok. Ketika kita melakukan perbuatan salah, kita memperbaiki diri dan berikrar untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Bentuk-bentuk mental adalah tindakan yang membawa pada bentukan kamma. Kita melakukan kamma bajik dan menghindari kamma tidak bajik. Untuk memenuhi kebutuhan bentuk-bentuk mental, kita harus melakukan lebih banyak kamma bajik.

Pemenuhan dari Kelompok Kesadaran

Apa yang dibutuhkan ”kesadaran”? Kebutuhan kesadaran adalah mengetahui. Pikiran mengenali objeknya dan kemudian pikiran mengetahui objeknya. Objek jenis apakah yang diinginkan pikiran? Pikiran berharap disetujui orang lain dan disenangi orang lain. Bahkan seorang pencuri berharap semua orang berpikir dia adalah orang yang baik. Ini merupakan kebutuhan dari pikiran.

Apabila kita mau orang lain berpikir kita baik, kita harus memegang sila dan berlatih konsentrasi dan mengembangkan kebijaksanaan. Kalau kita memiliki moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan, kita tidak perlu khawatir orang lain mungkin berpikir kita tidak cukup baik. Apabila kita memegang sila dengan kemurnian

dan memiliki konsentrasi meditatif, kita tidak akan menghasilkan kamma tidak bajik yang berhubungan dengan ucapan, perbuatan dan pikiran kita. Apabila kita memiliki kebijaksanaan untuk membedakan antara benar dan salah, bajik dan tidak bajik, kita akan tahu waktu tepat dan tempat untuk melaksanakan tugas yang sesuai. Dengan cara ini, semua orang akan mencintai anda dan semua orang akan berpikir anda adalah orang yang baik. Ini adalah kebutuhan dari pikiran kita.

Dengan melatih diri kita sendiri dalam mengembangkan moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan, kita akan mampu memenuhi kebutuhan dari lima kelompok kehidupan dan dengan melakukan itu, kita akan bisa menjalankan hidup kita dengan mudah. Meditasi pandangan terang melibatkan hidup pada saat ini dan memanfaatkan kesempatan tersebut. Mengingatkan kita untuk tidak mengenang kembali masa lalu atau membuat rencana untuk masa depan, karena kita harus tekun mencatat. Saat perkembangan tiba, batin kita akan terpuaskan. Selama kita praktik dan lebih banyak berlatih sesuai dengan *Dhamma*, hidup kita akan terus-menerus bertambah baik.

13.3 Landasan Indera

> *Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti...... Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti....... Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti...... Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti...... Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti...... Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti.*

> Dan sekali lagi, bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungi *Dhamma* di dalam *Dhamma* di dalam enam landasan indera internal dan enam landasan

> indera eksternal. Dan bagaimana bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungi Dhamma di dalam *Dhamma* di dalam enam landasan indera internal dan enam landasan indera eksternal? Di sini, bhikkhu, seorang bhikkhu tahu mata, tahu bentuk-bentuk yang terlihat, ... Ia tahu telinga, tahu suara, ... Ia tahu hidung, tahu bau-bauan, ... Ia tahu lidah, tahu rasa, ... Ia tahu tubuh, tahu objek yang berkenaan dengan sentuhan, ... Ia tahu batin, tahu *Dhamma*.

Landasan indera (*āyatana*) artinya tempat berdiam atau daerah. Landasan indera dibagi menjadi enam landasan indera internal (*chaajjhatikāyatanāni*) dan enam landasan indera eksternal (*chabāhirāyatanāni*). Enam landasan indera internal tersebut adalah:

(1) mata (*cakkhu*);
(2) telinga (*sota*);
(3) hidung (*ghāna*);
(4) lidah (*jivhā*);
(5) tubuh (*kāya*);
(6) pikiran (*mano*).

Enam landasan indera eksternal adalah:

(1) objek yang terlihat dari bentuk (*rūpa*);
(2) suara (*sadda*);
(3) bau-bauan (*gandha*);
(4) rasa (*rasa*);
(5) objek yang bisa disentuh (*phoṭṭhabba*);
(6) objek yang dapat diketahui (*dhamma*).

Dua belas landasan indera terbentuk ketika enam landasan indera internal dan enam landasan indera eksternal ditambahkan bersama.

DIMANAKAH PINTU PIKIRAN BERADA?

Pikiran tidak berada di dalam otak, oleh karena otak berbeda dari pikiran, sesuatu yang akan diketahui praktisi sejati. Saat kita merasa marah, apakah perasaan marah muncul di dalam otak? Tidak, mereka muncul di dalam hati. Hati menjadi panas – anda pernah alami sebelumnya, benarkah saya? Sensasi demikian adalah ”perasaan”. Kebanyakan hal-hal yang kita ketahui memiliki perasaan sebagai dasar mereka, bahkan kembang dan kempis perut adalah sebuah bentuk perasaan.

Apa perasaan pasangan kekasih selama pertemuan pertama mereka? Kabarnya pada saat pasangan kekasih bertemu, pikiran yang mendambakan muncul, menghasilkan timbulnya kebahagiaan di dalam hati karena kedua belah pihak tergila-gila satu sama lain. Ada kekuatan tarik menarik antara kedua individu, terutama bagi individu yang telah melakukan perbuatan bajik bersama-sama dengan yang lain di kehidupan mereka sebelumnya. Saat mereka bertemu di kehidupan ini, mereka akan merasakan perbedaannya, yakni akan ada rasa familiar di antara mereka. Saya ingat ketika Sayadaw U Pandita berkunjung, ada seorang murid wanita yang menangis saat melihat beliau. Perasaan demikian tidak timbul di dalam otak, ini adalah perasaan-perasaan yang timbul di dalam hati yang menyebabkan seseorang menangis.

Oleh karena itu, jika kita menyadari detil di dalam kehidupan sehari-hari, kita akan tahu bahwa pintu pikiran terletak di dalam hati. Dengan kemajuan dalam meditasi dan pendalaman daya paham, yogi akan melihat untuk diri mereka sendiri dan benar-benar yakin tentang fenomena tersebut.

EFEK TIMBAL BALIK DARI LANDASAN-LANDASAN INDERA

Pintu pikiran juga merupakan organ sensorik, oleh karena pikiran yang timbul di pintu pikiran dikenal sebagai kesadaran pikiran. Pintu pikiran hadir, tetapi kesadaran pikiran tidak selamanya ada,

karena kesadaran pikiran kita timbul dan tenggelam secara terus-menerus. Hal yang sama berlaku pada kesadaran mata. Pintu mata hadir, tapi sekali mata ditutup, kesadaran mata tak akan timbul dan dengan demikian kesadaran mata tidak ada sepanjang waktu. Saat kita bisa melihat, itu karena bekerjanya dua pintu, yakni pintu mata dan pintu pikiran. Oleh sebab itu, saat kita melihat, kita juga tahu dan ingat secara bersamaan. Apabila kita mempunyai cukup konsentrasi dan mencatat setiap saat, kita akan bisa mengalami semuanya untuk diri kita sendiri.

Bagian luar terdiri dari enam landasan indera eksternal (juga dikenal sebagai debu atau objek indera) dan bagian dalam terdiri dari enam landasan indera internal (juga dikenal sebagai akar atau pintu). Pintu, landasan indera, akar – hanya nama yang berbeda, namum semuanya mengacu pada *Dhamma* hakiki (paramattha) yang sama, sebab lokasi di mana mereka bersentuhan dengan objek indera adalah sama. Enam objek indera (*ārammaṇa*) merupakan objek yang terdiri dari bentuk, suara, bau-bauan, rasa, objek yang dapat disentuh dan objek yang dapat dikenali (*Dhamma*). Selain kelima objek indera pertama, yang lain termasuk *Dhamma*. Sekarang, ketika kita mencari *Nibbāna*, kita menyadari bahwa *Nibbāna* tidak dapat dilihat oleh mata kita, *Nibbāna* tidak dapat didengar oleh telinga kita dan *Nibbāna* tidak dapat dicium oleh hidung kita. *Nibbāna* hanya bisa dimengerti oleh batin dan oleh karena itu, *Nibbāna* termasuk *Dhamma*.

Seiring praktik pengembangan diri kita bertambah baik dan pikiran kita menjadi semakin murni, kita akan bisa memahami efek timbal balik dari landasan indera eksternal dan internal, saat yang satu bertabrakan dengan yang lain dan kesadaran yang sesuai dengannya timbul. Seperti contoh, saat bentuk bertabrakan dengan pintu mata, kesadaran mata timbul. Tentu saja, di samping pintu mata paling mendasar dan bentuk, sebab-sebab lain harus hadir, yakni cahaya dan perhatian (*manasikāra*). Apabila mata ada, tapi cahaya tidak ada, kesadaran mata tidak akan timbul. Demikian pula jika kita tidak beri perhatian, kesadaran mata tak akan timbul juga. Apabila kita mencatat

dengan teliti, kita akan paham sebab dan akibat yang mendasarinya dan bagaimana kesadaran timbul.

Pikiran adalah yang mengenali objek. Saat berbagai sebab terpenuhi, pikiran timbul dan kita akan tahu. Tetapi selama proses pengenalan objek yang sama, pikiran yang mengenali objek akan timbul dan tenggelam secara terus-menerus. Ketika satu pikiran timbul, pikiran mengenali objek dan langsung tenggelam, segera diikuti oleh pikiran berikutnya yang timbul dan proses yang sama berulang dengan sendirinya. Contoh paling menyolok adalah suara; ketika kita mendengar sebuah suara sekali dan memahaminya, kita mendengar dan kita paham. Saat suara tersebut hilang, kesadaran telinga kita juga hilang. Ketika kita memahami sebab dan akibat yang terlibat, kita akan mengerti bagaimana pikiran timbul.

SIAPA YANG MENCIPTAKAN PIKIRAN?

Siapa yang menciptakan pikiran? Saat sebab dan kondisi terpenuhi, pikiran timbul, oleh sebab itu tidak ada yang namanya pencipta pikiran. Apabila tidak ada sebab, pikiran tak akan timbul. Jika sebab terpenuhi, pikiran akan terus-terusan timbul. Pikiran yang terus-menerus timbul adalah pikiran yang baru. Akan tetapi, oleh karena pikiran timbul dan tenggelam dengan sangat cepat, kita sering salah menganggapnya sebagai selalu ada. Arus pikiran menyerupai sebuah sungai yang terus-menerus mengalir, membuat kita berpikir bahwa sungai selalu ada tanpa berubah. Faktanya, sungai dibentuk oleh tetesan air yang tak terhitung jumlahnya dan terus mengalir. Ini berarti setiap saat kita melihat sungai yang baru. Sama halnya pikiran timbul dan tenggelam sepuluh triliun kali dalam satu momen. Satu-satunya cara untuk mengetahui kebenaran, adalah dengan memfokuskan pikiran kita pada objek dan terus mencatat. Seiring waktu, kita akan lebih dan lebih pasti dan kita akan mrngetahui dan mengerti dengan lebih jelas. Apabila kita tidak sanggup terus mencatat, maka pikiran tidak akan menetap, yang seperti kita ketahui,

pikiran yang terganggu tidak akan bisa mengetahui kebenaran dengan tingkat kepastian apapun.

13.4 Faktor-Faktor Pencerahan

Faktor-faktor pencerahan (*bojjhaṅga*) mengacu pada faktor-faktor kebijaksanaan. Ada total tujuh jenis faktor, dikenal sebagai ”tujuh faktor pencerahan”, yakni

1. perhatian penuh (*sati-sambojjaṅga*),
2. penyelidikan (*dhamma-vicaya- sambojjaṅga*),
3. usaha (*viriya- sambojjaṅga*),
4. sukacita (*pīti- sambojjaṅga*),
5. ketenangan (*passaddhi- sambojjaṅga*),
6. konsentrasi (*samādhi- sambojjaṅga*) dan
7. keseimbangan batin (*upekkhā- sambojjaṅga*).

Apabila kita berharap untuk berkembang dan menyempurnakan tujuh faktor pencerahan ini, kita harus melenyapkan kelima rintangan batin. Diumpamakan, bayangkan sekelompok pemain sepak bola dibagi ke dalam regu hitam dan regu putih. Lima rintangan batin termasuk regu hitam dan tujuh faktor pencerahan termasuk regu putih. Selama meditasi, apabila perhatian penuh, energi, ketenangan dan konsentrasi dapat timbul secara terus-menerus, regu putih akan memimpin. Regu dari lima rintangan batin tidak akan mencapai tujuannya, artinya regu hitam tidak akan memperoleh kesempatan apapun untuk mencetak nilai.

Ketika kita terus mencatat, konsentrasi kita akan meningkat, pikiran kita akan terpuaskan dan sukacita, ketenangan dan kebahagiaan akan timbul. Sebagai hasilnya, kita akan bermeditasi dengan sukacita. Saat tekun, ini akan menghasilkan praktik pengembangan dri dengan sukacita (*abhirati-bhāvanā*). Ketika kita puas selama meditasi, keyakinan juga akan meningkat, dan menimbulkan rasa hormat (*sakkacca-bhāvanā*). Seiring kita terus

mencatat, jam demi jam, kita termotivasi untuk mempertahankan praktik pengembangan diri kita (*nirantara-bhāvanā*). Saat kita bertekad untuk meditasi selama satu jam dan menyelesaikan misi kita, ini dikenal sebagai praktik pengembangan diri dengan kesempurnaan (*anavasesa-bhāvanā*). Semakin lama kita bermeditasi, semakin baik. Jika satu jam tidak cukup, anda boleh tambahkan setengah jam lagi. Ketika batin seimbang dan stabil, anda boleh tambahkan dua jam lagi. Ini dikenal sebagai praktik pengembangan diri dalam jangka panjang (*cirakāla-bhāvanā*). Akan tetapi, ini bukan kasus di mana seseorang duduk bermeditasi dengan wajah mengerut untuk 2 hingga 3 jam. Ini menunjukkan bahwa pikiran kurang konsentrasi, dan ketidakpuasan akan timbul, sehingga ini hanya sebuah tanda dari *cirakāla-bhāvanā*. Meditator yang menyempurnakan lima jenis meditasi yang disebutkan di atas akan berkembang.

Yogi yang yakin akan pencatatan terhadap objek mereka dapat dideteksi. Contohnya saat meditasi jalan, pikiran dan kaki mereka terkoordinasi dan stabil. ”Angkat, Maju, Turun”. Saat pikiran dan objek sinkron, ini sama seperti memukul mata banteng (pukulan yang tepat sasaran) – kita akan terpuaskan dan bersukacita. Ketika pikiran terus-menerus fokus pada objek, kita akan terpuaskan dan kebahagiaan akan timbul. Ini adalah sukacita (*pīti- sambojjaṅga*). Kemudian ketenangan (*passaddhi- sambojjaṅga*) akan timbul dan kita akan merasa santai dan damai.

Saat pikiran damai, konsentrasi dihasilkan dan pikiran diam, ini adalah konsentrasi (*samādhi- sambojjaṅga*). Faktor-faktor pencerahan ini timbul selangkah demi selangkah dengan sebab-sebab yang diikuti oleh akibatnya. Mereka tidak terjadi secara kebetulan.

Jika kita tidak melakukan praktik pengembangan diri dengan hati-hati, kita akan sangat cepat merasa bosan. Bagi pikiran untuk sungguh-sungguh mengerti, pikiran harus mengenali objek. Untuk mengenali objek, pikiran harus bersentuhan dengan objeknya, oleh sebab itu kita harus meletakkan pikiran kita dengan tepat pada objek. Hanya dengan ketekunan dan kerja keras, kita akan bisa meletakkan

pikiran kita pada objek dengan ketepatan seperti memukul mata banteng (pukulan tepat sasaran). Saat kita terus mencatat, kita akan benar-benar paham, karena kebijaksanaan akan timbul. Melalui latihan dengan cara ini, kita akan berkembang dan mendapatkan kepuasan.

13.5 Kesunyataan Mulia

Kesunyataan mulia (*sacca*) adalah Empat Kesunyataan Mulia, yakni adanya penderitaan, asal mula penderitaan, lenyapnya penderitaan dan jalan menuju lenyapnya penderitaan. Penderitaan bukan hanya hadir di masa ini, penderitaan telah hadir dari awal kehidupan, terutama ketika seseorang masih sebuah janin. Setiap orang dari kita menangis pada saat dilahirkan, jadi bagaimana kita bisa bahagia apabila kita menangis saat kelahiran kita? Hidup kita dimulai dengan penderitaan dan sekali anda mengerti ini, kemelekatan anda akan berkurang.

Kemelekatan kita tidak berkurang karena kita telah lupa mengenai penderitaan. Mengapa kita lupa? Karena kita ditutupin oleh ketidaktahuan. Disebabkan oleh ketidaktahuan, kita tidak tahu akan kesunyataan mulia atau memiliki salah pengertian terhadap kesunyataan mulia. Tidak ada orang yang ingin menderita, namun penderitaan selalu hadir di kehidupan kita. Meskipun begitu, penderitaan tidak kekal, ia datang dan pergi, timbul dan tenggelam dan berubah setiap saat. Apabila kita tidak melihat timbul, tenggelam dan perubahan yang berhubungan dengan penderitaan, kita tidak akan tahu bahwa penderitaan adalah tidak kekal dan kita kemudian akan menjadi terjerat oleh penderitaan. Jika kita bisa mencatat timbul, tenggelam dan perubahan yang berhubungan dengan penderitaan, kita akan terbebas dari penderitaan dan mencapai *Nibbāna*.

Pada dasarnya, kita tahu bahwa asal mula dari penderitaan atau sebab penderitaan adalah nafsu keinginan. Pengetahuan ini cukup untuk memulai latihan kita. Lenyapnya penderitaan adalah *Nibbāna*.

Jalan menuju lenyapnya penderitaan adalah Jalan Mulia Beruas Delapan. Dengan mengembangkan Jalan Mulia Beruas Delapan, kita akan tahu tentang penderitaan dan sebabnya dan dengan cara inilah kita bisa memadamkan sebabnya dan mencapai *Nibbāna*.

Penjelasan mengenai Empat Landasan Perhatian Penuh (*satipaṭṭhāna*) berakhir di sini.

Bab 14

Empat Usaha Yang Benar

Di dalam Tiga Puluh Tujuh Faktor-Faktor Pencerahan, usaha muncul sembilan kali. Ia merupakan *Dhamma* hakiki (*paramattha*) yang muncul paling banyak kali dan juga yang paling penting di antara faktor-faktor pencerahan. Empat usaha yang benar (*cattāri-sammappadhānā*) mengacu pada empat jenis kekuatan seperti dirincikan di bawah.

PENGENALAN TERHADAP EMPAT USAHA YANG BENAR

(1) Meninggalkan Kejahatan yang Telah Timbul

Uppannānaṁ pāpakānaṁ pahānāya vāyāmo.

Menanamkan usaha untuk meninggalkan kejahatan/ketidakbaikan yang telah timbul.

”*Uppanna*” berarti yang telah timbul; ”*pāpaka*” adalah kejahatan; ”*pahāna*” berarti untuk melenyapkan; ”*vāyāma*” adalah usaha. Bagaimana seseorang menanamkan usaha untuk meninggalkan keadaan jahat yang telah timbul pada saat retret meditasi? Contohnya, ketika anda mendengar suara papan kayu dipukul pada pagi hari, anda berpikir, ”Saya tidak merasa ingin bangun dari tempat tidur”. Batin yang malas adalah batin yang tidak bajik dan tanpa usaha seseorang tidak akan bisa menghilangkan kemalasan. Seorang individu dengan usaha akan berpikir, ”Saya harus segera bangun dan rajin”.

Menanamkan usaha untuk menghilangkan keadaan jahat adalah usaha benar yang pertama.

Tiga Sebab yang Membawa pada Terjadinya Kejahatan

Pada kehidupan lampau kita, kita semua telah menciptakan banyak kamma tidak bajik – tidak ada seorang pun yang sama sekali bebas dari kekotoran batin. Kita tahu bahwa kebaikan akan dibalas dengan kebaikan dan kejahatan akan dibalas dengan kejahatan. Tidak ada orang yang berhadap menerima balasan kejahatan, jadi kenapa kita menciptakan kamma tidak bajik? Buddha berkata ada tiga sebab:

(1) Ketidakmampuan untuk membedakan antara bajik dan tidak bajik: tidak tahu apa itu kebaikan dan apa itu kejahatan.

(2) Kecerobohan: meskipun seseorang tahu tentang kamma tidak bajik, orang masih menciptanya disebabkan kecerobohan. Seperti contoh, seseorang bisa saja menginjak dan membunuh seekor serangga karena ceroboh. Seseorang tidak menaruh niat untuk membunuh, namum disebabkan oleh kelalaian dan kurangnya perhatian penuh, seseorang melakukan tindakan membunuh. Apabila seseorang memiliki perhatian penuh dan berhati-hati, seseorang tidak akan melakukan kamma tidak bajik seperti itu.

(3) Kurangnya rasa penyesalan: seseorang tidak memiliki rasa penyesalan dan tidak punya rasa malu, sehingga seseorang terus melakukan perbuatan-perbuatan jahat. Misalnya, kita tahu bahwa mengkonsumsi alkohol tidak baik, namun kita masih tetap meningkatkan kapasitas minum kita dengan bersaing dengan orang lain. Kurangnya rasa penyesalan akan membawa kita pada penciptaan kamma tidak bajik.

Kamma yang tidak bajik dari melanggar Lima Sila akan berakibat pada kelahiran kembali kita di empat alam menyedihkan. Kita tidak pasti apakah kita telah melakukan kamma tidak bajik yang akan membawa kita pada kelahiran kembali di empat alam menyedihkan pada kehidupan lampau kita. Tapi di kehidupan ini, kita dapat

memastikan dan dengan demikian kita harus mengambil kesempatan ini dan melaksanakan Lima Sila. Apabila kita tekun dalam praktik pengembangan diri di kehidupan ini hingga kita mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*), pintu yang membawa pada empat alam penderitaan akan tutup. Dengan demikian, kita tidak akan terjatuh ke empat alam menyedihkan. Sebaliknya, kita akan dilahirkan kembali tidak lebih dari tujuh kali sebelum mencapai ke-*Arahat*-an. Setelah itu, tidak akan ada lagi kehidupan di masa depan dan ini adalah pahala dari usaha.

Usaha untuk Menetralisir Buah Hasil Kamma Buruk

Saat kita melakukan latihan pengembangan batin dengan tekun, kamma buruk yang dilakukan di masa lalu akan mengganggu kita. Untuk mengatasinya kita harus mencatatnya.

Seorang wanita muda dari Myanmar datang untuk belajar meditasi. Selama sesi tanya jawab, dia melaporkan sakit kepala selama meditasi. Pada umumnya, bagi kebanyakan yogi, guru akan mengajari mereka tentang pencatatan untuk mengatasi rasa sakit. Tapi wanita muda ini mendapatkan sakit kepala terus-menerus selama dua minggu tanpa pernah bisa mengatasi rasa sakit tersebut. Saya bertanya kepadanya apa yang pernah dia lakukan di masa lalu. Dengan rasa menyesal dia berkata bahwa dia adalah seorang penjual ikan. Untuk mempertahankan kesegaran ikan, dia akan menjaga agar mereka tetap hidup dan hanya akan membunuh mereka dengan memukul kepala mereka, saat pelanggan ingin membeli ikan. Dia telah menjadi penjual ikan selama beberapa tahun dan telah lupa berapa banyak ikan yang sudah dibunuhnya. Dia mengalami sakit kepala akut selama meditasi, dengan tingkat kesakitan yang tidak biasa, semua disebabkan oleh kamma buruk yang telah dia perbuat.

Saat kamma buruk mengganggu kita, kita harus melakukan tiga jenis usaha:

(1) Usaha yang diperlukan untuk memulai sebuah tugas (*ārambha vīriya*): menunjukan pada semangat awal mengebu yang ditanamkan ketika seseorang menghadapi kesulitan.

(2) Usaha yang diperlukan untuk mempertahankan kegiatan saat melakukan sebuah tugas (*nikkhama vīriya*): menunjukan pada saat seseorang terus memperkuat semangat mereka untuk menghadapi tantangan-tantangan di depan dan bertekad untuk tidak menyerah.

(3) Usaha yang memungkinkan seseorang untuk melanjutkan hingga menyelesaikan sebuah tugas (*parakkama vīriya*): menunjukkan semangat besar yang ditanamkan untuk mengatasi semua rintangan dan kesulitan di depan.

Mengutip sebuah retret meditasi intensif sebagai contoh, saat seseorang mendengar bahwa terbuka retret meditasi intensif, orang harus segera mendaftar. Ini adalah usaha awal. Setelah pendaftaran, seseorang mulai melakukan persiapan untuk pekerjaan dan keluarga. Ini dikenal sebagai usaha yang diperlukan untuk memulai sebuah tugas (*ārambha vīriya*). Saat meditasi intensif di mulai, seseorang menanamkan usaha untuk mengatasi kelemahan, gangguan, kemalasan dan rasa sakit dan ini dikenal sebagai usaha yang diperlukan untuk mempertahankan kegiatan saat melakukan sebuah tugas (*nikkhama vīriya*). Dengan mengatasi berbagai rintangan, seseorang teruskan pencatatan dan menyelesaikan meditasi intensif. Ini dikenal sebagai usaha yang memungkinkan seseorang untuk melanjutkan hingga menyelesaikan sebuah tugas (*parakkama vīriya*). Kadang-kadang kita akan bertemu kesulitan dan pilih untuk menyerah di tengah jalan, yang kebanyakan disebabkan oleh usaha yang tidak cukup.

Sekali kita mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*), kita tidak akan terjatuh ke alam-alam menderita. Semua perbuatan jahat masa lampau yang mungkin membawa pada kelahiran kembali kita di empat alam menderita tidak akan lagi memiliki kekuatan potensial. Dengan kata lain mereka tidak akan berikan efek apapun dan pintu yang membawa pada empat alam menderita tertutup. Ini seharusnya menjadi tujuan kita. Saat kita mulai bermeditasi, kita pertama-tama harus menanam

semangat untuk melenyapkan kelemahan dan kelambanan, diikuti oleh lebih banyak semangat dalam mengatasi rasa sakit. Ketika hasil karma buruk berbuah, akan menimbulkan penderitaan dan halangan, tetapi dengan usaha yang lebih kuat, semangat, perhatian dan kesabaran, kesulitan-kesulitan demikian dapat diatasi. Ini adalah usaha benar yang pertama.

(2) Mencegah TerjadinyaKejahatan yang Belum Timbul

Anuppannānaṁ pāpakānaṁ anuppādāya vāyāmo.

> Menanamkan usaha untuk mencegah terjadinya kejahatan yang belum timbul.

”*Anuppanna*” mengacu pada yang masih belum timbul, ”*pāpaka*” adalah kejahatan, yakni kejahatan yang belum timbul, yang kita harus tanamkan usaha untuk mencegah kemunculannya. Seperti contoh, ketika anda memegang Delapan Sila, anda harus didukung oleh usaha, karena jika anda tidak cermat dalam usaha, anda mungkin akan melanggar Delapan Sila dengan misalnya, mengkonsumsi makanan di malam hari ketika anda lapar. Selama latihan pengembangan diri, kadang-kadang kemalasan dan kelambanan akan muncul. Segera setelah anda menemukan ini, anda harus tanamkan usaha yang kuat dalam mencatat, untuk mencegah invasi mereka. Apabila ada usaha yang tidak cukup, batin akan mulai berkelana dan lupa terhadap objeknya. Kita harus mencegah keadaan jahat ini dari kemunculannya dengan melanjutkan pencatatan kita, mempertahankan ketekunan dan ketelitian kita.

Seperti yang kita ketahui, kita tidak memiliki dua batin, yang berarti ada pertempuran terus-menerus antara faktor-faktor mental yang tidak bajik dan bajik yang bertujuan untuk merebut batin kita setiap saat. Ketika kita terus pertahankan usaha kita dalam pencatatan dan memberi perhatian, perhatian penuh, konsentrasi, kebijaksanaan, usaha, keyakinan, sukacita dan ketenangan, semuanya akan muncul

dan faktor-faktor mental tidak bajik akan ditolak. Ini adalah usaha benar yang kedua.

(3) Mengembangkan Keadaan Bajik yang Belum Timbul

Anuppannānaṁ kusalānaṁ uppādāya vāyāmo.

> Menanamkan usaha untuk mengembangkan keadaan bajik yang belum timbul.

”Kusala” mengacu pada keadaan bajik, yang harus kita upayakan untuk tanamkan saat ia masih belum timbul. Saat kita masih belum tiba pada pusat meditasi untuk praktik pengembangan diri, ini merupakan keadaan bajik yang belum timbul. Kita datang ke pusat meditasi dengan niat ingin berlatih dan memperoleh pengetahuan. Ketika kita mendengarkan instruksi meditasi, mengerti metode pengembangan dan mulai berlatih, kita terus mencatat dengan tulus setiap saat. Kemudian batin kita akan tahu, kebijaksanaan kita akan memperdalam, kamma baik akan terus timbul dan kemunculan keadaan jahat akan dihentikan. Ini adalah usaha benar yang ketiga.

(4) Mempertahankan Keadaan Bajik yang Telah Timbul

Uppannānaṁ kusalānaṁ bhiyyobhāvāya vāyāmo.

> Menanamkan usaha untuk mempertahankan keadaan bajik yang telah timbul.

”*Bhiyyobhāva*” berarti pertumbuhan, yang dalam konteks ini berarti kita harus mendorong pertumbuhan dari keadaan bajik yang telah timbul. Banyak meditator mengalami keseimbangan, kenyamanan dan ketenangan yang muncul dalam meditasi, namun saat pikiran yang bernafsu timbul, kemelekatan terhadap perasaan sukacita yang dialami pada saat meditasi akan terbentuk, sedihnya

menyebabkan kemunduran perkembangan dari meditator. Oleh karena itu, saat kita bertemu keadaan demikian dalam meditasi, kita harus memperkuat usaha kita. Saat kita tenang, kita harus terus menanam dan pertahankan usaha kita dengan teliti, dengan terus mencatat.

Menyukai sesuatu adalah keserakahan; tidak menyukai sesuatu adalah kemarahan; tidak mengetahui apa yang terjadi adalah ketidaktahuan. Keserakahan, kemarahan dan ketidaktahuan adalah keadaan tidak bajik, yang mengotori batin ketika mereka muncul. Saat batin dikotori, keadaan bajik akan mundur. Kita bermeditasi bukan demi mengejar perasaan yang enak, tapi untuk tujuan menghasilkan kebijaksanaan, oleh karena itu kita belajar ”meditasi pandangan terang”. Beberapa individu cukup puas dengan pengalaman sukacita saja, sehingga mereka tidak berusaha untuk mencapai tingkat kebijaksanaan. Mereka berharap terbebas dari penderitaan pada saat ini, namun mereka tidak berusaha untuk terbebas dari penderitaan kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian.

Seorang yogi sejati tidak takut menderita pada saat ini, karena penderitaan yang dialami selama meditasi bisa diatasi tanpa mengkonsumsi obat-obatan. Penderitaan seperti itu kecil, sehingga anda tidak perlu takut. Penderitaan yang berhubungan dengan kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian adalah besar dan karena itu untuk terbebas dari penderitaan besar ini, kita harus menahan penderitaan kecil. Misalnya, untuk memperoleh 1000 dolar, kita harus bersabar ketika kehilangan 1 dolar. Orang tidak akan mencapai apapun tanpa ketahanan dan seperti yang kita ketahui, tak ada apapun yang gratis di dunia ini. Dengan demikian orang harus tekun dalam terus melakukan usaha yang benar, oleh karena itu usaha sangat penting!

USAHA / SEMANGAT (VIRIYA)

(1) Karakteristik dari Usaha/Semangat

- Berusaha keras, pengerahan tenaga (*ussāhana*)

Usaha memiliki karakteristik dari pengerahan tenaga dan mengarahkan.

(2) Fungsi dari Usaha/Semangat

- Mendukung, dorongan (*upatthambhana*)

Usaha/semangat mendukung faktor-faktor mental yang bersamaan dengannya. Saat usaha/semangat muncul, ia memberi manfaat pada faktor-faktor mental yang muncul bersama-sama dengannya, memberi dukungan untuk aktivitas faktor-faktor mental.

(3) Manifestasi dari Usaha/Semangat

- Keberlanjutan, tidak pernah menyerah (*asaṃsīdanabhavā)*

Saat usaha bermanifestasi, seseorang tidak akan mudah tertekan atau putus asa. Seseorang akan berusaha dengan tekun dengan keberanian, terlepas dari keadaan sulit yang mungkin terbentang di depan.

(4) Penyebab Langsung dari Usaha/Semangat

- Rasa keterdesakan (*saṃvegavatthu*)

Penyebab langsung yang membawa pada kemunculan usaha adalah rasa keterdesakan. Ada delapan jenis perenungan yang merangsang kemunculan usaha, yakni:

(1) Perenungan terhadap penderitaan kelahiran.
(2) Perenungan terhadap penderitaan penuaan.
(3) Perenungan terhadap penderitaan penyakit.
(4) Perenungan terhadap penderitaan kematian.
(5) Perenungan terhadap penderitaan di empat alam menyedihkan.

(6) Perenungan terhadap penderitaan di masa lampau yang berakar pada lingkaran kelahiran kembali.
(7) Perenungan terhadap penderitaan di masa depan yang berakar pada lingkaran kelahiran kembali.
(8) Perenungan terhadap penderitaan pada saat ini yang berakar pada pencarian makanan.

Dengan perenungan dalam cara ini, kita akan membangkitkan rasa takut dan keterdesakan, dengan demikian memunculkan usaha/semangat kita.

MENGHADAPI KEMATIAN DENGAN SENYUMAN

Setiap orang berdiam di dalam rahim ibu kita selama 10 bulan dan kemudian disebabkan oleh penderitaan yang muncul, kita menangis saat dilahirkan. Keluarga dan teman-teman kita tersenyum ketika mereka menyambut kelahiran kita dan semua orang tertawa ketika kita menangis. Akan tetapi, seiring kita mendekati kematian, saat semua orang menangis, kita seharusnya tersenyum.

Di kehidupan ini, kita melatih kemurahan hati, menjaga sila dan praktik meditasi, kita mengumpulkan banyak pahala, jadi kita harus tersenyum. Jika yang lain menangis, biarkan mereka, kita bisa abaikan mereka. Sejak anda membawa manfaat bagi orang lain di kehidupan ini, bukan hanya keluarga anda, banyak orang mencintai anda. Disebabkan oleh cinta kasih dan belas kasih anda, semua orang akan merasa sedih terhadap kepergianmu. Sejak anda telah menciptakan banyak kamma bajik, anda harus pergi dengan sebuah senyuman. Di sisi lain, apabila anda telah melukai orang lain sepanjang hidup anda, kepergian anda akan menjadi peristiwa menggembirakan bagi mereka. Karena anda memilih jalan tidak bajik, anda akan pergi ke tempat yang menderita. Dalam hal ini, anda menangis saat anda datang ke dunia ini dan anda akan menangis lagi saat anda pergi; ini bukan sebuah kehidupan yang baik. Kita tidak bisa mengendalikan diri kita saat kita datang ke dunia ini, oleh sebab itu kita menangis, tapi ketika kita pergi, kita seharusnya pergi dengan senyuman! Ini sangat penting!

Yogi tidak seharusnya menyia-nyiakan waktu, sebaliknya, harus menanam usaha yang keras dan tekun. Apabila yogi berharap memperoleh manfaat, harus terus-terusan mencatat. Jangan menyerah pada delusi, abaikan yang lain, biarkan pikiran mengamti objek meditasi, jadilah damai dan tenang. Maka yogi akan mengetahui dan mengerti dengan jelas dan kebijaksanaan akan timbul. Saat kita berjalan pada jalan yang benar, kita akan mencapai tujuan akhir kita.

Bab 15

Empat Jalan Menuju Pengembangan Batin

Empat jalan menuju pengembangan batin (*cattāroiddhipādā*) dikenal sebagai empat metode penyempurnaan, yakni kehendak (*chandiddhipādo*), usaha (*vīriyiddhipādo*), batin (*cittiddhipādo*) danpenyelidikan (*vīmaṁsiddhipādo*). Di antara 52 jenis faktor-faktor mental, fungsi dari empat jenis faktor-faktor mental ini adalah untuk mencari kemajuan tak terbatas.

PENGENALAN TERHADAP EMPAT JALAN MENUJU KEKUATAN SPIRITUAL

(1) Kehendak (Chandiddhipādo)

Kehendak (*chanda*) mengacu pada niat, keinginan dan kebulatan tekad. Karakteristik dari kehendak adalah keinginan untuk melakukan sesuatu (*kattukamyatā lakkhaṇa*). Kehendak merupakan jenis keinginan yang membangkitkan pikiran, ”Apabila saya tidak memperoleh pencapaian di kehidupan ini, saya tidak akan beristirahat dengan puas. Lebih baik saya mati daripada tidak mencapainya”. Kehendak berbeda dari keserakahan. Kehendak menginginkan objek sedangkan keserakahan melekat pada objek.

Fungsi dari ’kehendak’ adalah untuk mencari objek atau objek indriya (*ārammaṇa pariyesanā*). Jika sebuah objek masih belum diperoleh, maka ’kehendak’ memotivasi pencarian terhadap objek. Tetapi motivasi dari ’kehendak’ atau niat tidak melekat pada objek. Ia akan puas sekali objek telah diperoleh.

Saat ’kehendak’ timbul, ia mencari objek setiap saat (*ārammaṇena atthikatā paccupaṭṭhāna*), tidak peduli apakah objek tersebut baik atau buruk. Oleh sebab itu, kadang-kadang ’kehendak’ mengikuti objek yang baik dan kadang-kadang kehendak mengikuti objek yang jahat. Ketika ’kehendak’ mengikuti objek yang baik, bisa mencapai ke-Buddha-an. Akan tetapi saat kehendak mengikuti objek yang jahat, bisa menjadi begitu jahat hingga membawa seseorang menuju ke neraka.

Penyebab langsung dari ’kehendak’ adalah objek indriya atau objek materi (*ārammaṇa padaṭṭhāno*). Kehendak ingin mendapatkan objek saat kehendak melihatnya. Ini merupakan arti dari kehendak atau niat.

’Kehendak’ termasuk ingin melihat, ingin mendengar, ingin mencium, ingin merasa, ingin menyentuh atau ingin memiliki sesuatu. Dalam dan dari dirinya sendiri, kehendak bukan baik maupun buruk – hanya mengejar objek, secara alami bersifat netral. Apabila orang berharap melakukan perbuatan bajik, ini merupakan kehendak benar (*Dhamma chanda*). Sebaliknya, jika orang berharap mengejar nafsu keinginan, ini adalah keserakahan.

(2) Usaha (Vīriyiddhipādo)

Fungsi dari usaha juga untuk kemajuan tanpa batas. Ketika kelambanan muncul, seseorang tidak akan maju. Saat kita berkata, ”stamina dan kekuatan mental kita tidak cukup”, ini disebabkan oleh kelambanan. Seseorang yang tekun akan membuat usaha terus-menerus, tanpa batas dan berlangsung hingga saat terakhir kematian. Ia tidak berkecil hati meskipun harus menjalani kesulitan besar. Tidak patah semangat meskipun telah mengeluarkan usaha besar untuk banyak hari, bulan dan tahun.

Buddha memiliki usaha tak terbatas demikian, terlihat dari tekad bulat yang dibuat Bodhisatta di bawah pohon Bodhi, ”Saya tidak akan bangkit dari duduk ini kecuali saya mencapai ke-Buddha-an!” Pada akhirnya, Bodhisatta mencapai pencapaian tertinggi.

Bhikkhu yang sedang berlatih meditasi terlahir kembali di alam surga

Pada masa lalu, ada seorang bhikkhu yang mengikuti usaha seperti yang dilakukan Buddha, ia menanamkan usaha sangat besar dan bertekad bulat untuk tidak bangkit dari duduknya hingga ia mencapai pencerahan. Ia melakukan praktik pengembangan diri dengan tekun dalam posisi duduk dan menahan banyak kesakitan dan penderitaan hingga ia meninggal. Akan tetapi, ia tidak berhasil mencapai pencerahan. Kematian baginya bukan suatu keadaan yang menakutkan, dengan kelahiran kembali setelah kematian menyerupai bangun dari tidur setiap hari. Dengan demikian, meskipun ia meninggal saat meditasi, ia tidak sadar bahwa ia telah meninggal. Meskipun ia telah dilahirkan kembali di alam surga, ia terus mempertahankan sikap tubuhnya dalam meditasi duduk.

Saat ia bermeditasi di alam manusia, ia menutup matanya, oleh karena itu ketika ia dilahirkan kembali sebagai seorang makhluk surgawi, ia terus bermeditasi dengan mata tertutup. Banyak dewi-dewi surgawi mengelilinginya, bingung mengapa makhluk surgawi ini duduk dengan mata tertutup dan memilih untuk tidak menikmati kebahagiaan di alam surga. Dewi-dewi surgawi berpikir barangkali makhluk surgawi ini tidak tahu bahwa ia sudah tidak lagi tinggal di dunia manusia, sehingga mereka menciptakan keributan disampingnya sembari menggenggam sebuah cermin. Bhikkhu tersebut berpikir itu adalah anak-anak yang masuk hutan untuk bermain, sehingga ia tidak menghiraukan mereka dan terus mencatat objeknya dengan niat mencapai *Nibbāna*. Tapi saat suara-suara ini menjadi terlalu aneh, ia membuka matanya. Kemudian makhluk-makhluk surgawi lain memberitahunya bahwa ia bukan lagi seorang bhikkhu, tapi seorang makhluk surgawi. Mereka lebih lanjut menjelaskan bahwa alam surga bukan tempat untuk berlatih meditasi, tapi tempat untuk menikmati kebahagiaan.

Ia menangis dengan kesedihan mendalam dan berpikir, ”Tujuan akhir dari praktik pengembangan diri saya adalah untuk mencapai *Nibbāna*, tapi mengapa saya dilahirkan di surga?” Ini bukan apa yang diinginkan, tapi lebih seperti seseorang yang berharap memperoleh hadiah pertama dalam sebuah kompetisi, tapi berakhir mendapatkan hadiah hiburan sebuah harapan yang tidak sesuai. Batinnya masih tetap mendambakan *Dhamma*, sejak ia telah dapat mengatasi perasaan menderita yang amat kuat sebelum meninggal di dunia manusia. Oleh sebab itu ia memiliki konsentrasi yang kuat dan tidak mengidamkan kebahagiaan alam surgawi. Ia berpikir, sekarang memiliki kekuatan batin, ia harus menemui Buddha. Dengan demikian, ia kembali ke alam manusia, memberi penghormatan pada Buddha dan memberitahu Buddha tentang pengalamannya selama berlatih pengembangandiri. Buddha menguraikan tentang Tiga Kebenaran *Dhamma* – penderitaan (*dukkha*), ketidakkekalan (*anicca*), tanpa diri (*anattā*). Setelah mendengarkan dan merenungkan *Dhamma* ini, ia mencapai pencerahan.

Tidak ada batasan yang menghalangi apabila ada usaha yang sungguh-sungguh. Bahkan kematian tidak bisa menghentikan seorang pencari *Dhamma* yang tekun dari meditasi.

(3) Batin (Cittiddhipādo)

Batin memiliki kemampuan untuk melakukan pencerapan yang kuat, atau berinteraktif dengan apapun yang diinginkan. Sama seperti ketertarikan ahli kimia yang bergerak di bidang transmutasi logam dasar menjadi emas atau perak. Ahli kimia seperti itu tidak tertarik pada apapun selain alkimianya. Dia lupa untuk tidur atau makan, atau apakah dia telah tidur atau makan. Ini merupakan kualitas pencerapan dari batin.

(4) Penyelidikan (Vīmaṁsiddhipādo)

Penyelidikan adalah kebijaksanaan yang dapat dengan jelas dicapai dimana dapat mengerti penderitaan kehidupan alam neraka dan penderitaan yang dialami akibat dari lingkaran kelahiran ini.

Penyelidikan dapat memiliki pengetahuan dari batin ‘yang menyelidiki’ dan menyelami pada *Dhamma* yang sulit dan dalam serta fenomena alami. Semakin dalam *Dhamma* diselami, semakin besar keinginan seseorang untuk merealisasi pandangan terang.

Dengan adanya kehendak, usaha/semangat, pikiran dan penyelidikan, apapun dapat dicapai. Empat unsur ini dapat menuju pengembangan diri dan mereka tidak akan muncul bersama. Salah satu dari mereka akan menjadi pemimpin dan diikuti oleh tiga unsur lainnya. Seperti contoh, apabila ’kehendak’ sebagai pemimpin, pikiran, usaha dan penyelidikan akan mengikuti. Apabila ’pikiran’ adalah pemimpin, tiga yang lain akan mengikuti. Empat unsur menuju pengembangan diri menghasilkan konsentrasi pada kemajuanpengembangan diri terus-menerus tanpa ada batasan dan bermanfaat untuk mengatasi kemalasan.

ENAM SYARAT YANG HARUS DIPENUHI UNTUK MENCAPAI TINGKAT KESUCIAN

Apabila seseorang bertekad untuk dapat mencapai pencerahan (*bhabba puggala*), seseorang perlu memenuhi enam kondisi persyaratan berikut ini:

(1) Tidak melakukan lima kejahatan keji

Kita tidak pernah melakukan lima kejahatan keji, yakni membunuh ayah, membunuh ibu, membunuh seorang Arahat, menyebabkan perpecahan di dalam keharmonisan Sangha dan menumpahkan darah Buddha.

(2) Memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan

Kita harus memiliki keyakinan, yakni keyakinan tak tergoyahkan (*okkapana-saddhā*). Kita harus punya keyakinan terhadap Buddha, *Dhamma* dan Sangha. Kita juga harus mengembangkan keyakinan terhadap kamma baik kita dan dalam

penyempurnaannya, seperti yang telah dicapai oleh yang lain. Dengan cara inilah kita dapat mengatasi rintangan-rintangan.

(3) Tidak memiliki pandangan salah

Kita percaya kamma buruk dapat membawa pada hasil yang buruk dan kamma baik membawa pada hasil yang baik. Ini merupakan hukum sebab dan akibat dan adalah pandangan benar mendasar. Apabila seseorang berpegang pada pandangan salah (*micchādiṭṭhi*) dan melanggar lima sila tanpa penyesalan, memang akan sulit bagi ia untuk mencapai pencerahan. Dengan pandangan benar, kita akan bisa membedakan antara baik dan tidak baik dan kita tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan tidak baik.

(4) Memiliki kehendak dan usaha

Kita harus memiliki kehendak dan usaha. Tanpa kehendak dan usaha, akan sulit bagi seseorang untuk mencapai pencerahan.

(5) Memiliki tiga kondisi akar kebaikan (Tihetuka)

Pikiran yang pertama muncul pada awal kehidupan dikenal sebagai kesadaran kelahiran kembali. Kesadaran kelahiran kembali memiliki seluruh tiga kondisi akar kebaikan (*tihetuka*), yakni tidak ada akar keserakahan, tidak ada akar kebencian dan tidak ada akar kebodohan, artinya persyaratan untuk pencerahan telah terpenuhi. Tiada akar keserakahan, tiada akar kebencian dan tiada akar kebodohan adalah akar-akar bajik; keserakahan, kebencian dan kebodohan adalah akar-akar tidak bajik. Seseorang tanpa akar kebaikan (*ahetuka*) akan sulit dilahirkan kembali sebagai seorang manusia dan sekalipun dia dilahirkan kembali sebagai seorang manusia, dia akan memiliki cacat mental atau fisik. Individu dengan kondisi dua akar (*dvihetuka*) saja dan kurang akar kebijaksanaan. Mereka akan terlahir dalam keadaan tidak cerdas, umumnya ia akan dalam keadaan bingung dan linglung dan sulit bagi mereka untuk mengerti kebenaran hidup. Individu tanpa akar kebijaksanaan apapun

atau yang hanya memiliki kondisi dua akar tidak akan bisa mencapai pencerahan di kehidupan ini.

Kisah dari Culapanthaka[26]

Sulit bagi kita untuk menilai dan memastikan apakah seseorang tidak memiliki tiga kondisi akar kebajikan. Ketika menetap di *vihāra* Veluvana, Buddha menceritakan syair 25 dari *Dhammapada*, dengan referensi terhadap Culapanthaka, cucu dari seorang bankir di Rajagaha.

Sang bankir mempunyai dua orang cucu, bernama Mahapanthaka dan Culapanthaka. Mahapanthaka, sebagai yang lebih tua, biasa menemani kakeknya untuk mendengar pembabaran-pembabaran keagamaan. Kelak, Mahapanthaka bergabung dengan persamuhan Sangha dan seiring berjalannya waktu menjadi seorang Arahat. Culapanthaka mengikuti kakaknya dan menjadi seorang bhikkhu. Namun, oleh karena di kehidupan sebelumnya di masa Buddha Kassapa, Culapanthaka telah mengejek seorang bhikkhu yang sangat lamban, Culapanthaka terlahir bodoh di kehidupan saat ini. Dia bahkan tidak bisa menghafal satu syair dalam empat bulan. Mahapanthaka sangat kecewa dengan adik laki-lakinya dan bahkan mengatakan padanya bahwa dia tidak layak bagi persamuhan.

Sekitar waktu itu, Jivaka datang ke *vihāra* untuk mengundang Buddha dan para bhikkhu yang tinggal di sana ke rumahnya untuk makan. Mahapanthaka, yang saat itu bertanggung jawab menugaskan para bhikkhu ke undangan-undangan makan, meninggalkan Culapanthaka dari daftar. Ketika Culapanthaka mengetahui hal ini dia merasa sangat frustasi dan memutuskan bahwa dia akan kembali ke kehidupan sebagai perumah-tangga. Mengetahui niatnya, Buddha membawanya dan membuatnya duduk di depan aula gandha kuṭi. Beliau kemudian memberi sehelai kain bersih pada Culapanthaka dan

---

[26]Diringkasdandiadaptasidari "The Dhammpada: Syair danKisah", diterjemahkan oleh DawMyaTin, M.A., dan diedit oleh Komite Redaksi, Burma Tipitaka Association Rangoon, Burma.

menyuruhnya untuk duduk di sana menghadap ke timur dan menggosok helai kain itu. Pada waktu yang sama dia harus mengulangi kata "*Rajoharaṇam*", yang artinya "pengangkatan kotoran". Buddha kemudian pergi ke tempat tinggal Jivaka, ditemani oleh para bhikkhu.

Sementara itu, Culapanthaka terus menggosok helaian kain itu, sepanjang waktu bergumam kata "*Rajoharaṇam*". Dengan sangat cepat, kain tersebut jadi kotor. Melihat perubahan pada kondisi kain ini, Culapanthaka akhirnya menyadari akan karakteristik ketidakkekalan dari segala hal yang berkondisi. Dari rumah Jivaka, Buddha melalui kekuatan supranaturalnya mengetahui kemajuan dari Culapanthaka. Buddha mengirimkan gambaran tubuhnya bagi Culapanthaka, Buddha terlihat sedang duduk di depannya, berkata:

> "Bukan hanya helaian kain itu sendiri yang dikotori oleh debu; di dalam diri seseorang juga ada debu dari nafsu (*rāga*), debu dari niat jahat (*dosa*) dan debu dari ketidaktahuan (*moha*), yakni ketidaktahuan akan Empat Kebenaran Mulia. Hanya dengan melenyapkan hal-hal inilah seseorang bisa memperoleh tujuan akhir seseorang dan mencapai ke-*Arahat*-an.

Culapanthaka mendapatkan amanat tersebut dan meneruskan latihan meditasinya dengan sungguh-sungguh dan dalam waktu singkat mencapai tingkat kesucian *Arahat*, bersamaan dengan pandangan terang Analitis. Dengan demikian, Culapanthaka berhenti jadi seseorang yang bodoh.

Di rumah Jivaka, mereka hampir menuangkan air persembahan sebagai tanda dana, tetapi Buddha menutupi mangkuk dengan tangan beliau dan bertanya apakah ada bhikkhu yang tertinggal di *vihāra*. Pada jawaban bahwa tidak ada yang tertinggal, Buddha menjawab ada satu yang masih tertinggal dan meminta mereka untuk menjemput Culapanthaka dari *vihāra*. Ketika pesuruh dari rumah Jivaka tiba di *vihāra* dia menemukan bukan hanya satu bhikkhu, tapi seribu bhikkhu yang sama. Mereka semua telah diciptakan oleh Culapanthaka, yang

sekarang telah menguasai kekuatan supranatural. Pesuruh menjadi bingung dan dia kembali dan melaporkan masalah ini pada Jivaka. Si pesuruh di kirim ke *vihāra* untuk kedua kalinya dan dipesan untuk mengatakan bahwa Buddha memanggil bhikkhu dengan nama Culapanthaka. Tapi di saat dia mengirim pesan tersebut, seribu suara membalas, ”Saya adalah Culapanthaka”. Sekali lagi dibingungkan, dia kembali untuk kedua kalinya. Kemudian dia dikirim ke *vihāra* untuk ketiga kalinya. Kali ini, dia dipesan untuk menggenggam bhikkhu pertama yang mengatakan beliau adalah Culapanthaka. Segera setelah dia melakukannya semua yang lain hilang dan Culapanthaka mengikuti Pesuruh ke rumah Jivaka. Setelah makan, seperti diarahkan oleh Buddha, Culapanthaka menyampaikan sebuah pembabaran keagamaan dengan penuh keyakinan dan dengan berani, menderu seperti seekor singa muda.

Kelak, pada saat kisah tentang Culapanthaka menjadi pembicaraan di antara para bhikkhu, Buddha berkata bahwa seseorang yang tekun dan tabah dalam usahanya pasti akan mencapai ke-*Arahat*-an.

Kemudian Buddha berbicara dalam syair berikut ini:

Uṭṭhānenappamādena,
Saṃyamena damena ca,
Dīpaṃkayirāthamedhāvī,
Yaṃ ogho nābhikīrati.

Melalui usaha, kewaspadaan,
Pengekangan dan pengendalian diri,
Orang bijaksana bisa menjadi sebuah pulau,
Tidak ada banjir yang akan melanda.
~ Dhammapada syair 25

Culapanthaka tidak mampu menghafal 32 kata dalam empat bulan, namun beliau mencapai tingkat suci *Arahat*. Oleh karena itu, kita tidak bisa menyimpulkan bahwa orang bodoh secara mental tidak

akan mencapai pencerahan. Orang yang terlalu pintar bisa menjadi sombong dan dipenuhi dengan kemelekatan diri dan iri hati, di mana semuanya ini merupakan rintangan terbesar dalam meditasi. Oleh karena itu, seseorang yang cerdas juga harus memiliki kebijaksanaan, atau jika tidak semakin cerdas anda, anda akan semakin menyebalkan. Seorang yang bijaksana akan melepas dan memiliki cinta kasih dan belas kasih, dia praktik berdasarkan *Dhamma* dan akan mencapai pencerahan dengan mudah.

(6) Melihat fenomena timbul dan tenggelam

Kita harus memiliki pengetahuan mengenai timbul dan tenggelam (*udayabbayañāṇa*). Kita seharusnya mampu melihat timbul dan tenggelam sebagai kebenaran dari fenomena alami. Individu yang dapat mencatat bagaimana fenomena fisik (*rūpa*) dan batin (*nāma*) timbul dan tenggelam dengan jelas akan merealisasikan pandangan terang.

Kita harus dapat mengembangkan empat faktor menuju kekuatan batin sebagai bentuk dari kemajuan diri, karena dengan kemajuan berkesinambungan, kita akan merealisasikan pandangan terang. Oleh karenanya, kita tidak boleh lamban atau malas, atau mengijinkan kebosanan untuk muncul. Seseorang harus memiliki tekad, usaha, batin dan kebijaksanaan. Kemudian dengan kesabaran dan ketetapan hati, kita setahap demi setahap pasti akan mengalami kemajuan dalam latihan.

Bab 16

Lima Kemampuan Batin

Lima kekuatan batin (*pañcindriyāni*) adalah keyakinan (*saddhindriya*), usaha atau energi (*vīriyindriya*), perhatian penuh (*satindriya*), konsentrasi (*samādhindriya*) dan kebijaksanaan (*paññindriya).*

PENGENALAN TERHADAP LIMA KEKUATAN BATIN

(1) Keyakinan (Saddhindriya)

Keyakinan (*saddhindriya*) adalah kepercayaan penuh. Kepercayaan penuh diumpamakan tangan kita ini, karena tanpa tangan kita tidak akan bisa menggenggam apapun. Keyakinan adalah sangat penting! Keyakinan (*saddhā*) memiliki karakteristik meletakkan keyakinan atau mempercayai (*sampasādana-lakkhaṇa*). Fungsinya adalah untuk memperjelas (*pasādana-rasā*), seperti sebuah permata pembersih air yang menyebabkan air keruh menjadi jernih. Ia bermanifestasi sebagai kejernihan, yakni pembersihan kekotorandari batin, atau sebagai resolusi. Penyebab langsungnya adalah sesuatu untuk meletakkan keyakinan pada (*saddheyyavatthu-padaṭṭhāna*), atau mendengar *Dhamma,* dan sebagainya.

Saat kita mencatat kebenaran tentang fenomena alami, semakin kita mencatat dan keyakinan kita akan menjadi semakin kuat. Mencatat tidak berarti mengamati secara sembrono; mencatat berarti mengamati dengan akurat, seperti pukulan mengenai mata banteng. Saat objek tidak benar, keyakinan kita tidak akan muncul. Keyakinan kita hanya akan muncul ketika objek itu benar.

Ada empat jenis keyakinan, yaitu keyakinan melalui kepercayaan (*pasāda-saddhā*), keyakinan yang tak tergoyahkan (*okapana-saddhā*), keyakinan dari pencapaian (*adhigama-saddhā*) dan keyakinan seorang Bodhisatta (*āgamana-saddhā*). Dari empat jenis keyakinan ini, kita harus memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan. Apabila kita hanya memiliki keyakinan melalui kepercayaan, di saat kita bertemu delapan kondisi duniawi (*aṭṭha lokadhammā*), keyakinan kita akan tergoyahkan dan melemah.

Delapan kondisi duniawi tersebut adalah keuntungan *(lābha*) dan kerugian (*alābha*), popularitas (*yasa*) dan nama buruk (*ayasa*), pujian (*pasaṁsā*) dan celaan (*nindā*), kebahagiaan (*sukha*) dan kesedihan (*dukkha*). Dalam hidup kita, semua bersifat sementara terkadang kita akan memperoleh kekayaan, ada juga masa di mana kita akan kehilangan harta kita. Ada waktu di mana kita dikelilingi oleh pengikut, namun ada saat kita ditinggalkan sendiri. Kadang-kadang kita menerima banyak pujian, tapi ada kejadian di mana kita akan difitnah/dicela oleh pihak lain. Ada waktu bahagia, maka ada juga waktu menderita. Ini merupakan kondisi-kondisi duniawi.

Setengah dari delapan kondisi duniawi adalah menyenangkan di mana setengah lainnya adalah tidak menyenangkan. Ketika menghadapi kondisi duniawi yang tidak menyenangkan, seperti kerugian, fitnah/celaan, disalahkan dan kemalangan, keyakinan melalui kepercayaan akan mudah surut. Kita akan bertanya-tanya mengapabertemu kejadian yang tidak menguntungkan walaupun kita telah melakukan kamma baik. Tingkat keyakinan demikian tidak akan membawa kita pada pandangan terang. Oleh sebab itu, kita harus memiliki keyakinan tak tergoyahkan, keyakinan seperti darah yang mengalir dalam pembuluh darah. Tingkat keyakinan yang lebih tinggi adalah keyakinan melalui pencapaian, yang diperoleh setelah ia sendiri mengalami *Dhamma* secara langsung. Keyakinan seperti itu hanya dapat dimiliki oleh orang-orang yang mencapai tingkat kesucian.

Raja Ajātasatu menyesal telah membunuh ayahnya dan setelahnya dia tidak bisa makan atau tidur dihantui rasa penyesalan mendalam. Dia mengunjungi Buddha dan menyatakan penyesalan mendalam di hadapan Buddha. Saat Buddha membabarkan *Dhamma* kepadanya, batinnya mendapatkan kembali ketenangan dan mengalami timbulnya keyakinan tak tergoyahkan. Setelah itu, Raja Ajātasatu berlindung kepada Tiga Permata sepanjang hidupnya. Di antara orang-orang biasa, Raja Ajātasattu memiliki keyakinan terbesar terhadap Buddha. Selama konsili Buddhis yang pertama, Raja Ajātasatu merupakan pendukung terbesar terhadap peristiwa tersebut.

Membunuh orang tua termasuk salah satu dari Lima Kejahatan Keji dan bagi mereka yang melakukan Lima Kejahatan Keji tidak akan bisa merealisasi pandangan terang di kehidupan ini. Buddha merasa kasihan pada Raja Ajātasatu, karena apabila dia tidak berteman dengan Devadatta dan melakukan kejahatan membunuh ayahnya, Raja Ajātasatu mempunyai kesempatan untuk mencapai pemasuk arus (*sotāpanna*) setelah Buddha membabarkan Sāmaññaphala Sutta kepadanya. Oleh karena itu, kutipan "jangan mendekati orang-orang bodoh" seperti disebutkan dalam Mangala Sutta (*āsevanā ca bālanam*) adalah sangat penting! Jika kita bergaul dengan makhluk-makhluk yang bodoh atau jahat, hidup kita akan selalu bertemu dengan berbagai masalah.

(2) Usaha atau energi (vīriyindriya)

Usaha (*vīriyindriya*) juga mengacu pada energi. Di dalam Tiga puluh tujuh Faktor-faktor Pencerahan, usaha muncul sembilan kali dan dengan demikian ia merupakan *Dhamma* hakiki (*paramattha*) yang sangat penting.

Apabila kita memiliki keyakinan, usaha kita akan timbul. Contohnya, jika seseorang memanggil kita untuk datang dan menandatangani beberapa dokumen untuk mengumpulkan satu milyar dollar, sekali kita percaya terhadapnya, usaha kita akan segera muncul. Kita tidak akan ragu untuk memanggil taksi dan melanjutkan usaha untuk mengumpulkan uangnya. *Dhamma* duniawi seperti itu.

Saat tiba pada *Dhamma* adiduniawi, Sayadaw berkata, ”Apabila anda berlatih dengan cara ini, anda akan mencapai *Nibbāna*.” Kita berpikir, ”Apakah benar?” Disebabkan kurangnya keyakinan kita, kecurigaan kita timbul. Keyakinan yang tidak cukup akan berakibat pada kelambanan, kebosanan dan ketidakmampuan untuk merangsang usaha. Kebanyakan dari kita kurang usaha, yang patut disesalkan karena jika kita memiliki usaha, kita akan bisa maju tanpa adanya batasan.

(3) Perhatian penuh (Satindriya)

Perhatian penuh adalah yang paling penting di antara Lima Kekuatan Batin, karena sangat penting peranannya dan perhatian penuh tidak akan mempertahankan kekuatannya setiap saat. Saat kita menanamkan terlalu banyak usaha, kita akan kelelahan dan gelisah. Saat konsentrasi kita terlalu kuat, kita akan bingung dan linglung, berakibat pada munculnya kemalasan, kelambanan dan delusi. Rintangan lain yang muncul ketika konsentrasi terlalu kuat, adalah kekuatan perhatian penuh akan melemah, membawa pada kurangnya pemahaman dan sebagai akibatnya, kebijaksanaan tidak akan muncul. Bagi meditasi untuk maju, usaha dan konsentrasi harus seimbang dan perhatian penuh diperlukan untuk menyesuaikan keseimbangan ini. Di samping itu, keyakinan dan kebijaksanaan juga harus seimbang. Apabila keyakinan kuat tapi kebijaksanaan lemah, takhyul atau kepercayaan buta akan muncul dan seseorang akan dengan mudah dibohongi. Apabila di sisi lain kebijaksanaan kuat namun keyakinan lemah, kecurigaan dan kritikan akan dihasilkan.

Di masa lalu, ketika saya sedang mengajar meditasi kepada Sangha di Myanmar, saya sadar bahwa mereka memiliki keyakinan yang lemah tapi pintar secara akademis, sering memiliki kecurigaan terhadap ajaran. Mereka suka menilai dan membanding-bandingkan, membuatnya sulit untuk menenangkan batin mereka dan fokus pada latihan meditasi. Ini akan juga sama apabila mereka juga menilai kualifikasi seorang guru *Dhamma*. Maka mereka akan berpikir, ”Jika kamu tidak bisa menjawab pertanyaan saya, saya tidak akan percaya

pada ajaranmu". Mereka yang pintar secara akademis tidak akan dapat merealisasikan dengan mudah karena mereka terlalu banyak pertimbangan, menunjukkan bahwa menjadi ekstrim hanyalah buang-buang waktu saja. Lepaskan pengetahuan dari buku-buku dan belajar dengan ketulusan; ini merupakan cara untuk maju. Oleh sebab itu, keyakinan dan kebijaksanaan harus seimbang.

Perhatian penuh sama seperti sebuah timbangan, ia mempertahankan keseimbangan kita. Perhatian penuh dapat membawa kita menuju *Nibbāna*. Kita perlu perhatian penuh setiap saat. Di saat kita kurang perhatian penuh, kita akan mudah jadi pelupa. Misalnya, saat meditasi jalan, saat kita diganggu oleh suara, kita akan lupa apakah langkah kiri atau langkah kanan yang seharusnya kita catat. Dengan perhatian penuh kita tidak akan lupa. Juga, batin yang terus-menerus mencatat tidak menyimpan pikiran-pikiran keserakahan, kemarahan, ketidaktahuan, kesombongan atau iri hati; keadaan batin seperti itu akan membuat batin menjadi murni.

(4) Konsentrasi (samādhindriya)

Konsentrasi (*samādhindriya*) adalah kemanunggalan batin yang timbul dari perhatian penuh. Kita mencatat objek dengan kepastian dan saat kita terus-menerus mencatat, konsentrasi akan timbul. Pikiran tidak akan terganggu lagi, sebaliknya pikiran fokus dan stabil, memberi kita rasa kedamaian, ketentraman dan ketenangan. Saat konsentrasi ada, kebijaksanaan akan timbul.

(5) Kebijaksanaan (paññindriya)

Kebijaksanaan (*paññindriya*) berarti mengetahui dengan jelas melalui melihat mendalam dan dengan perspektif yang berbeda. Keyakinan kita akan jadi semakin kuat saat kita tahu lebih banyak mengenai kebenaran dari fenomena alami. Hidup kita datang dan pergi, timbul dan tenggelam setiap saat. Bagaimana sebuah kehidupan yang berubah setiap saat bisa stabil? Ketika kita melihat ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), tanpa diri (*anattā*) dan

ketidakmurnian, kemelekatan kita akan berkurang. Kita menderita disebabkan oleh kemelekatan kita.

Kita melekat pada yang lain dan juga pada diri kita sendiri, tapi hanya satu orang yang paling kita cintai, dan itu adalah diri kita sendiri. Kita bisa saja menyatakan bahwa cinta kita kepada yang lain lebih besar daripada cinta yang kita punya untuk diri sendiri, tapi kenyataannya ada batasan. Di saat martabat kita telah dilanggar, kita akan terlebih dahulu fokus pada diri kita sendiri. Anda bisa amati hal ini bagi diri sendiri jika anda tidak percaya kata-kata saya. Kebijaksanaan akan timbul pada saat seseorang mengetahui kebenaran dengan jelas.

SEMBILAN FAKTOR YANG AKAN MEMPERTAJAM LIMA KEKUATAN BATIN

Ada sembilan faktor yang akan mempertajam Lima Kekuatan Batin. Mereka adalah:

(1) Melihat fenomena timbul dan tenggelam

Apabila kita berharap untuk mempertajam Lima Kekuatan Batin, kita harus bisa melihat timbul dan tenggelam. Jika tidak, kemelekatan akan terbentuk dengan mudah dan akan sulit untuk mempertajam Lima Kekuatan Batin. Bagi pemula dalam meditasi, saat rasa sakit timbul, seseorang dapat mencatatnya sebentar dan rasa sakit itu akan hilang. Saat ia tenggelam, ia diikuti oleh sensasi lain dari rasa sakit. Batin kita tidak cukup tajam untuk menangkap setiap saat, tapi di saat latihan kita maju, kita akan bisa menangkap timbul dan tenggelam setiap saat.

(2) Penuh hormat

Kita harus menghormati *Dhamma* dan melakukan praktik pengembangan batin penuh dengan hormat. Kita tidak seharusnya coroboh. Karena latihan meditasi akan memberi kita manfaat tertinggi, kita perlu lakukan praktik pengembangan batin dengan seksama, jika

tidak bagaimana kita dapat memperoleh manfaat tertinggi? Ini diumpamakan menyimpan objek mahal di tempat aman. Hanya dengan melakukan ini dan tidak kehilangan detil apapun, kita dapat mempertajam Lima Kekuatan Batin kita.

(3) Praktik Pengembangan diri secara terus-menerus

Faktor lain yang mempertajam Lima Kekuatan Batin adalah praktik pengembangan diri secara terus-menerus; seseorang harus terus-menerus berlatih sehinggamendapatkan kemajuan dalam latihan.

(4) Kecocokan

Untuk mempertajam Lima Kekuatan Batin, ada tujuh jenis sebab dan kondisi yang berhubungan dengan kecocokan.

> *Āvāso gocaro bhassaṁ, puggalo bhojanaṁ utu.*
> *Iriyāpathoti sattete, asappāye vivajjaye.*
>
> ~ Visuddhimagga

> Tempat tinggal, lingkungan, dan kemampuan berbicara, dan orang,
> Makanan, cuaca, dan sikap tubuh
> Pilih dan kembangkan masing-masing
> Jenis yang paling cocok.

(a) Tempat tinggal (*āvāsa*)

Tempat tinggal (*āvāsa*) harus cocok, karena tanpa sebuah tempat tinggal yang cocok, akan sangat sulit untuk mempertajam Lima Kekuatan Batin, apalagi mencapai pencerahan. Kita perlu tempat yang damai untuk praktik pengembangan diri. Buddha menganjurkan tempat terbaik adalah di dalam hutan, tapi bahkan di hutan juga ribut sekarang ini. Pusat meditasi merupakan tempat yang sesuai, dengan bantalan duduk dan kebutuhan pokok lainnya terpenuhi; dengan demikian pusat meditasi adalah tempat tinggal yang cocok bagi yogi.

(b) Lingkungan (*gocaro*)

Lingkungan (*gocaro*) berupa tempat pada desa-desa di mana para yogi meminta dana makanan. Sebuah tempat tinggal yang cocok akan merupakan lokasi yang dekat dengan sebuah desa agar mudah untuk mendapatkan pasokan makanan secara teratur. Pada jaman Buddha, tak ada orang yang peduli dengan para yogi, sehingga para anggota Sangha harus pergi meminta dana makanan. Saat mereka telah mendapat cukup makanan, mereka akan kembali ke pondok mereka untuk makan. Setelah mencuci mangkuk dana setelah makan, mereka akan melanjutkan praktik pengembangan diri. Hari berikutnya mereka akan pergi meminta dana makanan lagi. Tidak ada beban berhubungan dengan praktik mereka.

Sekarang ini, setiap orang menuju ruang makan setelah mereka mendengar suara papan kayu dan pada saat itu, makanan telah siap. Untuk menyelenggarakan retret meditasi skala besar seperti ini tidak gampang; kita perlu banyak tenaga kerja, sumber daya dan uang. Kita tidak akan bisa menyelesaikan tugas ini apabila kita tidak memiliki keyakinan. Dibandingkan dengan masa Buddha, tiap-tiap dari kita sangat beruntung. Tapi pencerahan tidak dicapai, karena terlalu nyaman dan tidak ada penderitaan yang dialami. Tanpa penderitaan, kita jadi melekat dan akibatnya batin kita dipenuhi oleh kegelapan batin dan kita menyia-nyiakan banyak waktu berharga. Hal sama berlaku untuk seprei Bila tempat tidur terlalu nyaman, sulit bangun di pagi hari, apakah saya benar?

(c) Kemampuan berbicara (*bhassa*)

Kemampuan berbicara yaitu pembabaran atau penyampaian *Dhamma*. Sulit bagi saya untuk mengetahui apakah *Dhamma* itu sesuai untuk seseorang. Hanya Buddha yang menguasai *āsaya-anusaya-ñāṇa* dan *indriya-paropariyatti-ñāṇa*. *Āsaya-anusaya-ñāṇa* adalah

kebijaksanaan mengetahui karakteristik makhluk hidup tertentu, tingkah laku dan kecenderungan yang mendasarinya. *Indriya-paropariyatti-ñāṇa* adalah kebijaksanaan yang mengetahui apakah kemampuan makhluk hidup tersebut kuat atau lemah. Buddha tahu kebutuhan dan kemampuan dari makhluk hidup dan karenanya Buddha bisa membabarkan *Dhamma* yang paling cocok bagi mereka. Ini berarti mereka yang mendengar *Dhamma* yang beliau ajarkan, akan segera tercerahkan. Untuk membabarkan *Dhamma* yang sesuai adalah sangat penting. Saya tidak tahu *Dhamma* apa yang paling cocok untuk setiap orang. Saya tidak tahu apa yang kurang dari para pendengar. Oleh sebab itu, saya hanya bisa lakukan yang terbaik dengan mengatakan pada semua orang apa yang telah saya pelajari dan apa yang saya ketahui. Apabila kesempurnaan (*pāramī*) anda matang, anda akan tercerahkan bila anda bertemu *Dhamma* yang sesuai untuk anda.

(d) **Orang (*puggala*)**

Jika kita praktik dengan orang yang tidak cocok, kita akan bertemu kesulitan-kesulitan seiring kita berlatih. Ini sebabnya kita harus memperlakukan satu sama lain dengan belas kasih dan cinta kasih. Sulit hidup berdampingan dengan orang yang egois. Praktik pengembangan diri kita akan maju apabila kita bisa hidup berdampingan dalam harmoni bersama orang lain.

(e) Makanan (*bhojana*)

Makanan (*bhojana*) harus cocok. Jika kita tidak mendapatkan makanan yang cocok, sulit untuk mempertajam Lima Kekuatan Batin kita. Beberapa orang cocok mengkonsumsi makanan manis sedangkan yang lain cocok dengan makanan yang asam. Di saat makanan cocok, mudah untuk mempertajam Lima Kekuatan Batin.

(f) Cuaca (*utu*)

Perubahan cuaca, apakah baik atau buruk, akan mempengaruhi praktik pengembangan diri kita. Saat cuaca terlalu panas, kita akan bertemu kesulitan dalam kemajuan meditasi kita. Hal sama berlaku ketika cuaca terlalu dingin. Oleh karenanya, saat cuaca sesuai, Lima Kekuatan Batin dapat dipertajam dengan mudah.

(g) Sikap tubuh *(iriyāpatha)*

Ada empat jenis sikap tubuh (*iriyāpatha*): berjalan, berdiri, duduk, berbaring. Sikap tubuh yang sesuai sangat penting. Yang Mulia Ānanda mencapai pencerahan antara sikap tubuh duduk dan berbaring. Ketika kita mengembangkan meditasi *Vipassana*, tidak wajib bagi seseorang untuk duduk dengan posisi kaki disilangkan. Sepanjang merupakan yang paling nyaman dan sikap tubuh paling cocok, maka dapat diterima. Saat meditasi duduk, sekali anda mulai duduk dalam posisi yang nyaman, jangan gerakkan tubuh anda dan lihat seberapa lama dapat bertahan. Apabila kurang dari satu jam, maka fenomena alami akan muncul. Rasa sakit muncul, berubah dan tenggelam. Ketika sensasi rasa sakit dan kebas muncul, mereka akan memungkinkan anda untuk melihatnya sebagai fenomena alami. Ini sangat penting.

Sekali anda memenuhi tujuh jenis kecocokan seperti disebutkan di atas, anda akan sadar bahwa mudah untuk mempertajam Lima Kekuatan Batin dan meditasi juga akan maju dengan mudah.

(5) Pengembang konsentrasi di masa lalu

Bagi pengembang konsentrasi (*samādhi*) di masa lalu, Lima Kekuatan Batin mereka dapat dengan mudah dipertajam. Dua ribu lima ratus tahun yang lalu, sebelum Buddha mencapai ke-Buddha-an,

banyak orang mengembangkan meditasi ketenangan dan bukan meditasi pandangan terang. Konsentrasi mereka memungkinkan mereka untuk mencapai pencerapan (*jhāna*) dan membangun kekuatan supranatural. Kekuatan supranatural bersumber dari pengembangan konsentrasi. Meskipun demikian, pencerapan dan kekuatan supranatural termasuk *Dhamma* duniawi dan bukan *Dhamma* adiduniawi.

(6) Kemajuan Tujuh Faktor Pencerahan

Tujuh Faktor Pencerahan mengacu pada perhatian penuh, penyelidikan keadaan, usaha, semangat, ketenangan, konsentrasi dan kemanunggalan. Saat Tujuh Faktor Pencerahan tumbuh, Lima Kekuatan Batin akan berkembang dengan mudah dan meditasi akan meningkat dengan cepat.

(7) Tidak Berpikir/Menganalisa

Bila kita tidak berpikir/menganalisa, kita akan dapat maju dengan mudah dan Lima Kekuatan Batin kita juga akan berkembang. Kita suka berpikir ke sana kemari, mempertimbangkan, merenung, mengenang. Selama latihan meditasi, ketika kita bertemu pengalaman khusus tertentu, kita selalu berpikir; ”Kenapa seperti itu? Apakah ini benar? Ini aneh.” Sulit bagi kita untuk maju dengan cara ini. Oleh karena itu, kita terus-terusan mengingatkan anda untuk hidup di saat ini, jangan mengenang masa lalu dan jangan merencanakan masa depan. Bila anda terus mencatat, anda akan mengatasi dan kemudian anda akan memahami dan mencapai pembebasan.

(8) Usaha

Usaha dapat mengatasi seluruh rintangan. Pada awalnya, mudah bagi kita untuk memasukkan usaha, namun setelah beberapa waktu, kita cenderung jadi lamban dan malas. Ini seperti memanjat gunung setengah jalan. Saat anda ketemu rintangan dan merasa lelah, saat inilah anda merasa ingin berhenti untuk istirahat. Kita harus mengatasi rintangan itu dan terus memanjat ke atas. Kebanyakan orang mencari

cara lain ketika mereka bertemu rintangan, yang diakibatkan oleh kurangnya usaha. Setiap orang akan bertemu rintangan dan saat mereka muncul, kita harus mengatasinya dengan usaha. Usaha akan mendorong kita ke depan. Tidak masalah apakah terlalu panas, atau terlalu dingin, atau rasa lapar muncul. Anda harus membuat tekad: ”Saya akan mengatasi kesulitan apapun!” Usaha demikian akan mempertajam Lima Kekuatan Batin dengan mudah.

(9) Pantang mundur

Batin yang pantang mundur akan mempertajam Lima Kekuatan Batin. Kita harus menghargai kesempatan untuk praktik pengembangan diri . Kita perlu menyadari; ”Saya tidak boleh melepaskan kesempatan seperti ini!” Kita harus merebut kesempatan untuk menyempurnakan praktik pengembangan batin kita dan dengan pola pikir seperti itu, Lima Kekuatan Batin akan berkembang dengan mudah.

Ada total sembilan faktor-faktor yang terlibat dalam mempertajam Lima Kekuatan Batin. Tanggung jawab saya adalah memudahkan pemahaman anda, tanggung jawab anda adalah untuk melatih diri anda sendiri. Anda harus berlatih dengan tekun, agar supaya dapat memetik manfaatnya.

Bab 17

Lima Kekuatan Batin

Kekuatan (*bala*) mengacu pada tenaga atau kompetensi. Seorang individu yang kompeten akan memperoleh kemenangan dengan mudah dan oleh karena itu penting untuk menjadi kompeten. Lima Kekuatan Batin adalah keyakinan (*saddhābala*), usaha (*vīriyabala*), perhatian penuh (*satibala*), konsentrasi (*samādhibala*) dan kebijaksanaan (*paññābala*).

KEKUATAN YANG MENGATASI KEGELAPAN BATIN

Dhamma hakiki (*paramattha*) dari Lima Kemampuan Batin dan Lima Kekuatan Batin adalah sama. Beberapa orang mengerti konsep ”kemampuan” dan dengan demikian Buddha akan menjelaskan pada mereka tentang konsep Lima Kemampuan Batin. Orang lain bisa menangkap konsep ”kekuatan” dengan lebih baik, oleh karena itu Buddha akan membabarkan kepada mereka konsep tentang Lima Kekuatan Batin. Keyakinan (*saddhābala*) merupakan tenaga dari kepercayaan dan di saat menghadapi kegelapan batin, seberapa besar tenaga dari kepercayaan yang diperlukan? Semakin besar tenaganya, semakin kita bisa mengatasi kegelapan batin. Kita harus memeriksa diri kita sendiri untuk melihat seberapa besar tenaga yang kita miliki dalam hal usaha, perhatian penuh, konsentrasi dan kebijaksanaan. Apabila kita kuat, kita akan mengatasi kegelapan batin.

Kadang-kadang kita menciptakan banyak alasan untuk diri sendiri, seperti kurangnya stamina, mudahnya mendapat flu selama

musim hujan, kurang tidur, atau merasa terlalu mengantuk. Kemalasan dan ketumpulan adalah bentuk kelambanan dan kemalasan, jadi karena kemalasan saat anda bilang kekurangan stamina. Setiap orang tidur dan makan dengan baik, jadi kita sesungguhnya punya cukup stamina. Apa yang kurang adalah tenaga dari batin. Tubuh dan batin kita berhubungan. Jika tubuh dan batin dipisahkan, tidak ada yang bisa berfungsi secara sendiri. Memakai kiasan seseorang yang buta dan seseorang yang cacat fisik untuk menjelaskan fungsi dari tubuh dan batin kita, kita bisa mengerti bahwa orang yang cacat tidak dapat berjalan dan orang buta tidak bisa melihat. Oleh karenanya, keduanya perlu bekerja sama, untuk berfungsi dengan sukses. Ketika orang cacat naik ke atas punggung orang buta, dia bisa mulai mengarahkan jalan sementara orang buta mulai berjalan. Batin dan tubuh seperti itu, tak ada yang dapat menyelesaikan apa-apa jika mereka sendiri. Sebab itu, di saat kita punya stamina bagus, kita juga harus merawat tenaga dari batin kita.Sama seperti seorang jendral, yang, dengan tenaga dari bala tentara terlatihnya dapat mengalahkan musuh. Musuh yang ingin kita kalahkan adalah kegelapan batin. Apabila kita punya tenaga, kita akan memiliki peluang bagus untuk menang.

TIGA JENIS KEGELAPAN BATIN (KILESA)

Kita harus mengakui bahwa kegelapan batin adalah musuh kita. Apabila kita tidak punya musuh, kita tidak akan sanggup menguji tenaga kita sendiri. Dengan kehadiran musuh kita, kita akan bisa memanfaatkan tenaga kita. Kegelapan batin dapat ditemukan dalam tiga bentuk:

(1) Kekotoran batin bersifat Pelanggaran (vītikkama kilesa)

Kegelapan batin dalam bentuk pelanggaran (*vītikkama kilesa*) adalah jenis kegelapan batin yang bersifat meledak, yakni bentuk kegelapan batin yang telah dihadirkan melalui tingkah laku atau bahasa. Apakah orang biasa menyimpan perasaan nafsu dan kemarahan? Nyatanya, kebanyakan orang biasa akan mempunyai

kegelapan batin ini. Saat kondisi yang menentang tidak muncul, keserakahan dan kemarahan tidak akan timbul. Meskipun kondisi yang menentang muncul, contohnya seseorang melihat orang yang tidak disukai, jika pihak tersebut tidak maju untuk menciptakan gangguan, hanya perasaan tidak senang akan muncul di dalam batin. Akan tetapi, jika orang tersebut datang untuk mengganggu dan memicu perasaan marah rekannya, ada kemungkinan dia akan gunakan pelecehan verbal (kegelapan batin pelanggaran yang hadir dalam ucapan), yang kemudian bisa diikuti oleh serangan fisik (kegelapan batin pelanggaran yang hadir melalui tubuh). Di bawah pengaruh kemarahan yang ekstrim, ada kemungkinan seseorang bisa terbunuh. Kegelapan batin yang hadir melalui tubuh dan ucapan ini dikenal sebagai ”*vītikkama kilesa*”.

Kita harus memiliki keyakinan (*saddhābala*), dalam arti apabila kita percaya kamma buruk menghasilkan pahala buruk dan kamma baik menghasilkan pahala baik, kita tidak akan membiarkan kegelapan batin kita meledak dan membawa pembalasan karma buruk pada diri kita sendiri. Kita harus mempertahankan perhatian penuh kita. Maka, saat batin tidak bajik muncul, kita akan waspada dan menghentikan kegelapan batin tersebut tepat di sana, mencegahnya menjadi kegelapan batin pelanggaran. Yogi harus setiap saat mencatat dan dengan demikian kemampuan kita akan meningkat. Saat Lima Kekuatan Batin meningkat, kita akan menguasai kemampuan untuk menghentikan kegelapan batin kita dan kita tak akan lagi menciptakan kamma buruk yang berhubungan dengan tubuh dan ucapan kita. Kita juga akan bisa mencegah diri sendiri dari melakukan kamma buruk yang berhubungan dengan batin kita.

(2) Kegelapan batin bentuk Obsesi (pariyutthāna kilesa)

Kegelapan batin bentuk obsesi (*pariyutthāna kilesa*) mengacu pada kegelapan batin yang hadir di pintu pikiran yang masih belum bermanifestasi melalui tubuh dan ucapan kita. Apabila kita punya kemampuan cukup, kita seharusnya mampu menghentikan kegelapan batin tersebut, sehingga mencegahnya terwujud dalam bentuk

perbuatan atau ucapan. Kegelapan batin muncul di dalam batin, ini adalah ”*pariyutthāna kilesa*”.

Apabila kita mempunyai kemampuan lebih besar, kita akan bisa menghentkan kegelapan batin bentuk obsesi (*pariyutthāna kilesa*). ”Kesabaran menuntun pada Nibbāna”, jadi kita harus mempunyai kesabaran. Jika seseorang melukai saya, itu merupakan hasil dari kamma tidak bajik saya sendiri. Di kehidupan lampau saya telah melukai yang lain, sehingga sekarang saya perlu menanggung akibat karma dari perbuatan salah masa lalu saya. Jika kita percaya hukum kamma, kegelapan batin pelanggaran (*vītikkama kilesa*) tidak akan muncul. Meskipun demikian, kegelapan batin yang membakar di dalam batin membuat kita menderita. Yogi yang telah menjalani latihan sebelumnya bisa mengatasi penderitaan seperti itu dengan mudah. Mereka perlu mencatat penderitaan itu terus-menerus. Saat kemarahan timbul, gunakan metode yang sama dengan mencatat ”kemarahan, kemarahan, kemarahan”. Terus-menerus mencatat untuk lima menit. Kita tahu batin timbul dan tenggelam dengan cepat. Karena itu apabila kita sungguh-sungguh memiliki kemampuan, perasaan marah yang tersimpan di dalam batin kita untuk satu menit bisa dianggap masa yang sangat lama. Sang meditator mengetahui dengan jelas fenomena alami timbul dan tenggelam. Oleh sebab itu, saat kemampuan kuat, perasaan marah lenyap dengan cepat.

Kegelapan batin pelanggaran (*vītikkama kilesa*) muncul melalui tubuh dan dari ucapan. Oleh karena kentara bagi yang lain, terutama di saat kita lemah, orang lain bisa membujuk, menghentikan atau membantu kita. Akan tetapi, kegelapan batin bentuk obsesi (*pariyutthāna kilesa*) bersemayam di dalam batin kita, yang tidak dapat segera terlihat oleh orang lain, membuatnya sulit bagi orang lain untuk membantu kita. Dengan demikian, hanya kita sendiri yang bisa menolong diri kita sendiri. Orang yang belum belajar meditasi sebelumnya akan sulit mengatasi kegelapan batin jenis obsesi, karena jenis kegelapan batin ini tidak hilang jika seseorang tidak mencatat. Bisa membuat kita tidak dapat tidur dan mengganggu kita selama

berhari-hari dan bertahun-tahun. Beberapa orang bunuh diri di saat mereka tidak dapat mengatasi kegelapan batin dalam bentuk obsesi tertentu. Misalnya, beberapa orang mengalami sakit luar biasa akibat hubungan yang putus dan sebagai hasilnya, mereka bunuh diri. Tepatnya siapa musuh yang membunuh mereka? Ia adalah batin yang mendambakan. Batin yang mendambakan berkata, "Saya tak sanggup menahannya lagi, apa gunanya terus hidup?" Seseorang yang kebijaksanaannya kurang dan tidak memiliki kemampuan untuk mengerti kebenaran dari kehidupan ini sesungguhnya.

Kita harus memiliki keyakinan terhadap Buddha, *Dhamma*, Sangha dan kamma kita sendiri. Kita harus percaya pada hukum kamma, supaya di saat akibat karma dari masa lalu matang, kita dapat menghadapinya, menerimanya dan mengenalnya. Ketika yogi mencatat dengan tepat dan melihat timbul dan tenggelam, yogi akan melihat apa yang tidak kekal.

Kegelapan batin obsesi, atau bentuk kedua dari kegelapan batin (*pariyutthāna kilesa*), bisa ditaklukkan oleh mereka dengan kemampuan.

(3) Kegelapan batin bersifat Tertidur (anusaya kilesa)

Kegelapan batin dalam bentuk tertidur (*anusaya kilesa*) menunjuk pada kegelapan batin yang berbaring statis di dalam arus batin, masih belum ketemu sebab dan kondisi yang diperlukan bagi kemunculannya. Semua orang biasa memiliki kegelapan batin jenis ini, karena selama seseorang belum mencapai ke-*Arahat*-an, seseorang tidak akan terbebas dari *anusaya kilesa*. Karena kegelapan batin tahap ini tertidur di dalam hidup kita, tidak mudah menyadari kehadiran mereka. Saat anda mendengarkan *Dhamma* dengan penuh perhatian, tidak ada kemelekatan, kemarahan atau kebingungan dan oleh sebab itu anda akan berkata, "Kita tidak punya kegelapan batin apapun yang berhubungan dengan keserakahan, kemarahan dan delusi." Tapi, seseorang tidak pernah tahu kegelapan batin apa yang tertidur, menunggu penyebab dan kondisi yang tepat, dan mereka akan muncul.

Apabila Buddha belum pernah membabarkan *Dhamma* ini, kita tidak akan mengetahui tentang kegelapan batin yang tertidur dan juga tidak akan bisa mengenali mereka. Tanpa ajaran-ajaran Buddha kita bisa saja renungkan dengan intens, tapi tanpa pemahaman apapun lebih jauh. Kita mungkin mempertimbangkan untuk 100 tahun, namun tidak mengetahui apa-apa. Buddha dengan jelas mengajari kita bahwa kegelapan batin hadir dalam tiga bentuk dan beliau juga menjelaskan sebab dan kondisi yang berhubungan dengan kemunculannya. Buddha mengajari kita bagaimana memusnahkan dan melenyapkan kegelapanbatin ini, supaya kita bisa terbebas dari mereka.

MENGHADAPI KEGELAPAN BATIN

Bagaimana caranya kita menghadapi kegelapan batin? *Dhamma* yang dibabarkan Buddha selama 45 tahun telah ditulis dalam Tripitaka, yakni *Suttanta*, *Vinaya* dan *Abhidhamma*. Vinaya mengajarkan pelajaran sila, *Suttanta* mengajarkan pelajaran konsentrasi dan *Abhidhamma* mengajarkan pelajaran kebijaksanaan. Semua fenomena alami (*paramattha Dhamma*) tertuang dalam *Abhidhamma*. Buddha mengajari kita untuk mengembangkan moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan untuk menghadapi ketiga bentuk kegelapan batin.

(1) Menghadapi kegelapan batin bersifat Pelanggaran (vītikkama kilesa) dengan Moralitas

Agama mengajarkan sila untuk dipatuhi dan berlaku untuk orang awam. Sila bisa mencegah perbuatan yang menghasilkan kamma tidak bajik yang berhubungan dengan tubuh dan ucapan. Kamma tidak bajik berkaitan dengan tubuh adalah membunuh, mencuri, perbuatan asusila dan mengkonsumsi zat-zat memabukkan. Kamma tidak bajik berkaitan dengan ucapan adalah berbohong, ucapan provokatif, umpatan dan omong kosong. Berbohong mengacu pada bahasa seorang pembohong, sedangkan ucapan provokatif menciptakan perpecahan di antara individu. Umpatan adalah bahasa

yang menegur orang lain. Namun kadang-kadang, bisa ada keadaan luar biasa, di mana, misalnya, seorang murid melakukan suatu kesalahan, guru mungkin khawatir bahwa muridnya akan menderita sebagai akibat memilih jalan yang salah. Untuk menghindari hal ini, beliau menegurnya karena belas kasih, di mana teguran bukan sebuah bentuk umpatan. Omong kosong merupakan sebuah bentuk bahasa tanpa arti, meliputi topik percakapan yang berhubungan dengan politik, keluarga dan kerja, di mana tak satupun membantu kita dalam mencapai pencerahan. Saat meditasi, batin kita akan terganggu oleh topik percakapan tak berarti ini dan ini sebabnya lebih baik menghindari omong kosong. Semua kamma tidak bajik yang berhubungan dengan tubuh dan ucapan dapat dikendalikan dengan menaati sila. Oleh sebab itu, ”moralitas” bisa mengatasi kegelapan batin pelanggaran (*vītikkama kilesa*).

(2) Menghadapi kegelapan batin bersifat Obsesi/Kemelekatan (pariyutthāna kilesa) dengan Konsentrasi.

Kegelapan batin bersifat obsesi/melekat (*pariyutthāna kilesa*) bersemayam di dalam batin kita, yang dapat dihadapi dengan konsentrasi (*samādhi*). Konsentrasi bisa ditingkatkan melalui latihan. Bagaimana kita berlatih untuk menambah konsentrasi kita? Saat latihan, abaikan objek lain dan fokus batin anda pada kembang dan kempis perut. Semakin lama masa pencatatan, semakin baik. Pikiran yang terganggu tidak akan mengetahui dengan jelas, sehingga untuk mengetahui objek dengan jelas, pikiran harus memberi perhatian dan mencatat objeknya. Mencatat sekali atau dua kali tidak cukup, karena seseorang perlu mencatat ribuan dan milyaran kali secara terus-menerus. Saat batin kita berhenti berkelana tanpa arah dan mulai menetap, kita bisa kendalikan. Dengan berlatih seperti ini, kita akan membuat pikiran kita untuk menumbuhkan kebiasaan memberi perhatian. Akibatnya, konsentrasi kita akan bertambah dan pengamatan kita akan menjadi lebih kuat.

Saat kita terbiasa menenangkan pikiran kita, kita akan punya kekuatan untuk mengatasi musuh yang menyerang kita. Ketika kegelapan batin timbul, kita terus-menerus mencatatnya, hingga kegelapan batin tersebut perlahan-lahan pudar dan lenyap. Dengan demikian, untuk mengalahkan kegelapan batin jenis ini (*pariyutthāna kilesa*), penting bagi seseorang untuk memiliki konsentrasi. Apabila kita mempunyai cukup kemampuan dan pikiran kita berada di bawah kendali yang baik, kegelapam batin tidak akan timbul dari tubuh atau ucapan kita. Apabila kemampuan kita tidak cukup untuk menghadapi serangan dari musuh kita, kegelapanjenis ini (*pariyutthāna kilesa*) akan berkembang untuk menjadi kegelapan batin jenis pelanggaran (*vītikkama kilesa*).

Saat konsentrasi terlalu kuat, kemalasan dan kelambanan akan muncul, itu sebabnya usaha dan konsentrasi harus seimbang. Keyakinan dan kebijaksanaan harus seimbang juga, tapi perlu selaras dengan perhatian penuh. Saat kita mencatat dengan perhatian penuh, konsentrasi berkembang dan kita bisa dengan jelas melihat bagaimana objek timbul, berubah dan tenggelam. Konsentrasi demikian bukan pencerapan (*jhāna*), tapi sesungguhnya dikenal sebagai konsentrasi sesaat.

Ketika sensasi sakit timbul, kita mencatat rasa sakit tersebut. Rasa sakit yang kecil tidak menghasilkan akibat kentara, sedangkan rasa sakit akut membuat kita mencatat objek dengan lebih jelas. Saat batin kita memiliki kekuatan, yogi akan menyadari bahwa rasa sakit yang dicatat saat pengalaman pencatatan pertama berbeda dari rasa sakit yang dicatat saat pengalaman kedua. Kita harus melatih diri kita untuk memiliki kesadaran seperti itu.

(3) Menghadapi Kegelapan batin yang bersifat Tertidur (anusaya kilesa) dengan Kebijaksanaan

Intisari dari *Dhamma* adalah kebijaksanaan; untuk mengetahui fenomena alami dari batin dan jasmani dan untuk mengerti bagaimana tubuh dan jasmani berinteraksi satu sama lain dalam kehidupan kita.

Apabila kita memahami bagaimana batin dan jasmani berproses, kita tidak akan bisa menemukan kehadiran ”Aku” dan kita kemudian akan mengerti sifat dasar dari tanpa diri (*anattā*).

Kebanyakan orang percaya akan roh yang diciptakan oleh sang pencipta. Akan tetapi, para yogi bisa mendapat pengalaman pemahaman tanpa diri (*anattā*) sendiri. *Dhamma* yang dibabarkan Buddha tidak bersumber dari pemikiran, *Dhamma* merupakan kebenaran yang datang dari pengalaman pribadi Buddha dan latihannya. Oleh karena itu, jika anda tidak percaya, semua orang boleh datang untuk melihat. Ketika anda datang untuk melihat dan berlatih sendiri, anda akan mendapat pengalaman dan mengerti kebenaran dari hidup.

Kebijaksanaan adalah kesadaran akan fenomena alami. Mengacu pada mendapatkan pandangan terang atas timbul dan tenggelam setiap saat dan meliputi pengakuan bahwa batin tidak hadir selamanya. Batin timbul dan tenggelam, dengan faktor-faktor mental dan batin timbul dan tenggelam secara bersamaan. Mengetahui bahwa batin (yang timbul dan tenggelam terus-menerus) tidak benar-benar ada, adalah kebijaksanaan. Sejak batin tidak benar-benar ada, lalu apakah kegelapan batin benar-benar ada? Apabila kegelapan batin tidak benar-benar ada, lalu kenapa kegelapan batin muncul? Ketika ada sebab, maka ada akibatnya. Jika sebabnya tidak terpenuhi, akibatnya tak akan timbul. Contohnya, karena tidak ada api di dalam mancis, dari mana api berasal? Saat sebab dan kondisi terpenuhi, akibat akan timbul. Di saat menyebabkan gas, pemantik dan roda pemutar terpenuhi, baru kemudian api bisa dihasilkan. Ketika sebab-sebab tidak terpenuhi, api tak dapat dihasilkan. Seorang praktisi sejati akan mengerti hal ini dengan jelas dan pemahaman ini adalah apa yang merupakan kebijaksanaan.

Banyaknya kesulitan dan masalah di kehidupan kita adalah diciptakan oleh kegelapan batin. Apabila seorang jenderal memiliki kemampuan mengalahkan musuh, maka yogi juga akan mampu mengalahkan kegelapan batinnya. Dengan menggunakan metode

Buddha, kita dapat mengalahkan kegelapan batin dengan Lima Kekuatan Batin kita, yakni keyakinan, usaha, perhatian penuh, konsentrasi dan kebijaksanaan.

Metode demikian hanya tersedia di dalam ajaran Buddha – anda tidak akan ketemu metode ini di agama-agama lain. Oleh karenanya, jangan tinggalkan Lima Kekuatan Batin di pusat meditasi. Anda harus menjadikan mereka bagian dalam kehidupan langsung dan menerapkan metode ini di dalam kehidupan sehari-hari dan kemudian akan memperoleh manfaat-manfaattnya.

Bab 18

Tujuh Faktor Pencerahan

Tujuh Faktor Pencerahan dikenal sebagai "*bhojjhaṅga*" atau "*bodhi-aṅga*" dalam Pali. "*Bodhi*" artinya pencerahan, "*aṅga*" artinya bagian. Tujuh Faktor Pencerahan (*satta bojjhaṅga*) menerangkan pada Tujuh Faktor Menuju Kesucian. Kebanyakan yogi akan pernah mengalami hal ini sebelumnya, namun perbedaannya bisa ditemukan pada tingkat pengalaman tersebut.

Tujuh Faktor Pencerahan tersebut adalah perhatian penuh, penyelidikan mendalam, usaha/energi, semangat/sukacita, ketenangan, konsentrasi dan kemanunggalan.

PENJELASAN TUJUH FAKTOR PENCERAHAN

(1) Perhatian Penuh (sati-sambojjhaṅga)

"*Sati*" adalah perhatian penuh dan artinya telah dijelaskan sebelumnya. Perhatian penuh adalah keadaan di mana seseorang secara jelas sadar akan objek, sehingga pengamatan menjadi stabil, mutlak dan tak terlupakan. Saat kita terus mencatat objek, batin menetap pada objek. Ketika berlatih sesuai dengan instruksi meditasi, kita akan mendapat banyak pengalaman yang berhubungan dengan *Dhamma* hakiki (*paramattha)*. Sebelumnya, telah dijelaskan instruksi mengenai karakteristik, fungsi, manifestasi dan penyebab langsung dari perhatian penuh. Jangan lupakan ajaran-ajaran ini.

(2) Penyelidikan mendalam (dhamma-vicaya-sambojjhaṅga)

Penyelidikan mendalam merujuk pada kebijaksanaan atau pengetahuan berdasarkan praktik pengembangan mental (*bhāvanā-maya-paññā*). Seseorang bisa memperoleh kebijaksanaan melalui pendengaran *Dhamma* dan perenungan, tapi hal ini tidak termasuk ”penyelidikan mendalam”. Penyelidikan mendalammerujuk kebijaksanaan yang diperoleh melalui pengalaman pribadi atau kebijaksanaan yang timbul dari pengamatan terhadap situasi saat ini. Bukan kebijaksanaan yang diperoleh melalui perenungan atau memikirkan dari ingatan.

Saat kita telah memasuki keadaan pengamatan mendalam, kita akan melihat bahwa objek timbul dan tenggelam, datang dan pergi. Kita secara alami akan mengerti bahwa tidak benar-benar ada sesungguhnya. Hal yang sama berlaku untuk penderitaan. Ketika kita mengamati rasa sakit, untuk pertama kalinya, kedua kali, ketiga kali, keempat kali....seiring kita terus mencatat, kita dapat mengamati bagaimana rasa sakit tersebut berubah: kadang-kadang nyeri, kadang-kadang hangat, kadang-kadang lokasinya berubah dan sebagainya. Saat diamati dengan jelas, kita akan sadar bahwa ”rasa sakit” adalah hanya ”rasa sakit” semata, ”kesadaran” adalah hanya ”kesadaran” semata dan ”perubahan” adalah hanya ”perubahan” semata. Masing-masing dari karakteristik mereka bisa dengan jelas dipisahkan melalui pengamatan dengan kebijaksanaan. ”Rasa sakit” hanyalah sebuah sensasi, apabila kita terus-terusan mencatat, kita tidak akan merasa sakit lagi dan ini merupakan sebuah pengalaman yang khusus. Yogi yang telah mengalami hal ini sebelumnya akan mengerti, sedangkan mereka yang belum pernah mengalami sebelumnya tidak akan dengan mudah mengerti. Mereka akan berkata, ”Aku sedang kesakitan”, tidak mengerti bahwa sesungguhnya, bukan ”Aku” yang kesakitan, itu hanya kemunculan dari ”sensasi”. Sakit termasuk perasaan-perasaan sakit yang dapat dirasakan oleh batin.

Apa yang kita sebutkan di atas merupakan penyelidikan keadaan. Apabila kita belum pernah mengalaminya, itu karena kita

masih belum melatih diri kita sendiri dengan benar. Ini dapat diperbaiki dengan berlatih lebih tekun dan anda akan segera bisa mengalami pengalaman penyelidikan keadaan mendalam.

(3) Usaha atau energi (viriya-sambojjhaṅga)

Di antara ke Tujuh Faktor Pencerahan, seseorang tidak boleh kekurangan usaha, tetapi sayangnya, kebanyakan orang demikian. Kesempatan untuk menyelenggarakan latihan retret meditasi intensif sedikit dan oleh sebab itu semua orang seharusnya menghargai kesempatan ini, memanfaatkan waktu berharga yang tersedia untuk memasukkan usaha dalam meditasi, supaya hidup lebih berharga. Saat usaha muncul, kita harus membiarkan batin mengamati objek, fokuskan perhatian kita pada objek tanpa terganggu dan pada akhirnya kita akan puas dengan kemajuan meditasi kita.

(4) Semangat atau sukacita (pīti-sambojjhaṅga)

Semangat merujuk pada kesenangan. Saat meditasi kita meningkat, kita akan merasa senang. Pemula dalam meditasi awalnya mungkin mengalami penderitaan ketika perasaan-perasaan sakit muncul dan sukacita tidak timbul. Namun, jika seseorang bersikeras dengan latihan ini untuk 7 hingga 10 hari, maka sukacita akan timbul dan penderitaan akan berkurang. Bahkan, yogi akan dipenuhi perasaan puas dan bahagia. Sama seperti latihan membidik; apabila kita bisa mengenai mata banteng dengan sering, kita akan merasa senang dan puas.

Ada berbeda-beda tingkat kepuasan dan sukacita terdiri dari empat jenis, yakni:

(a) Sukacita dari lima nafsu keinginan (*kāmamisa pīti*)

Dengan dipenuhinya Lima Nafsu Keinginan, yakni melihat, mendengar, mencium, merasakan, menyentuh, sukacita timbul. Kebanyakan orang telah mengalami ini sebelumnya, seperti melihat pemandangan indah, mendengarkan musik yang indah, merasakan makanan enak, mencium wewangian dan sebagainya.

Sebagai akibat dari pengalaman-pengalaman ini, sukacita timbul. Mengenai kontak tubuh, pengalaman paling menyenangkan melibatkan kontak antara tubuh pria dan wanita. Di dunia maya ini, pria merupakan objek indera terbaik untuk sentuhan bagi wanita dan sebaliknya. Sukacita dari Lima Nafsu Keinginan akan muncul dan biasanya ”sukacita” demikian akan menghasilkan kemelekatan yang mendalam dan kuat.

(b) Sukacita duniawi (*lokamisa pīti*)

Saat impian kita terpenuhi, sukacita duniawi akan muncul. Contohnya, lulus ujian dan mencapai cita-cita kita, menyebabkan kita mengalami sukacita. Apabila seseorang memiliki harapan untuk menjadi seorang pelepas duniawi, namun masih dibebani oleh tanggung jawab duniawi, saat waktu telah matang dan seseorang memenuhi harapan mereka untuk menjadi seorang monastik, batin akan penuh dengan kepuasan dan sukacita. Ini merupakan sukacita duniawi yang kebanyakan orang telah punya pengalaman.

(c) Sukacita saṃsāra (*vaṭṭamisa pīti*)

Sukacita *saṃsāra* (lingkaran kelahiran kembali) merujuk pada sukacita yang berhubungan dengan mengerjakan perbuatan-perbuatan bajik. Saat kita melatih kemurahan hati, batin kita dipenuhi oleh sukacita. Misalnya, apabila anda akan menyediakan makan siang untuk orang miskin pada hari berikutnya, suasana hati anda akan berbeda dari biasanya pada hari tersebut. Di saat anda melihat semua orang menikmati makanan, batin anda akan menghasilkan sukacita *saṃsāra*. “Sukacita” demikian timbul dari penghasilan kamma bajik. Kamma baik menghasilkan buah baik yang menciptakan kehidupan masa depan yang lebih baik bagi kita. Karena kita menanam benih kebaikan sekarang, benih-benih ini akan menghasilkan bunga dan buah kelak di kemudian hari.

Mereka yang bijaksana dan mendengarkan *Dhamma* seharusnya mengerti pentingnya membuat tekad. Kita sering

melafal ”*Idaṃ me puññam, nibbānassa paccayo hotu*”, yang artinya, ”Semoga jasa kebajikan ini menjadi kondisi menguntungkan yang membantu kita merealisasi *Nibbāna*”. Namun, apa yang kita peroleh setelah merealisasi *Nibbāna*? Di kehidupan ini kita biasanya membuat tekad demi mendapatkan keuntungan material, yakni untuk mendapat kekayaan, kesehatan, suara yang indah, kelahiran kembali di surga dan sebagainya. Apabila kita bertekad untuk merealisasi *Nibbāna*, apa yang akan kita peroleh sebaliknya jauh lebih berharga yaitu ”pembebasan dari penderitaan”. Saat kita melepas keserakahan dan kemelekatan kita terhadap hidup ini, kita akan terbebas dari *saṃsāra*.

Kadang-kadang, meskipun kita melafal ”Semoga jasa kebajikan ini menjadi kondisi menguntungkan yang membantu kita merealisasi *Nibbāna*...”, sesungguhnya, di dalam batin kita mengharapkan kekayaan, kehidupan yang lebih baik, suara yang lebih baik, terbebas dari bahaya dan sebagainya. Kita bisa mengelabui orang lain, tapi tidak diri kita sendiri. Karena itu, kita seharusnya memeriksa keadaan mental kita sendiri. Yogi datang ke pusat meditasi untuk retret intensif dengan tujuan yang berbeda-beda; ada yang demi memperoleh pengalaman, ada yang hanya ingin mencoba meditasi, beberapa ingin mencari pembebasan dari penderitaan dan beberapa bertekad untuk mencapai *Nibbāna*. Kita berlatih kemurahan hati, menjaga sila, bermeditasi dan menjalankan Delapan Sila setiap hari. Dengan kamma baik ini kita bertekad untuk mencapai *Nibbāna*. Saat kita membuat tekad demikian dengan ketulusan hati, jasa kebajikan kita akan menuntun kita menuju Nibbāna. Apabila kita tidak bertekad untuk merealisasi *Nibbāna*, sukacita *saṃsāra* yang timbul sebagai akibat dari kamma baik kita akan menuntun kita menuju lingkaran kelahiran dan kematian, yang merupakan hukum kamma.

Sekalipun kita punya sebab dan kondisi untuk belajar meditasi di kehidupan ini, kita tetap harus menghadapi penderitaan dari kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian. Jika kita masih

merindukan kebahagiaan duniawi, meskipun kita mungkin mempunyai kekayaan dan kesehatan; penderitaan dari kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian tak terhindarkan, karena kita masih berjuang di dalam lautan *saṃsāra*. Saat kita melakukan praktik pengembangan batin, kita harus mendapatkan sesuatu, apabila kita tidak mendapat sesuatu, kita barangkali akan kehilangan sesuatu! Misalnya, seseorang bisa saja menjadi sombong dengan kecerdasan yang dimiliki dan usaha dalam meditasi, ketika seseorang menyombangkan diri pada guru saat sesi tanya jawab, ”Guru, saya bisa duduk meditasi 2 jam lebih lama daripada dia!” Saya hanya berkata, ”Kalau begitu anda lebih menderita daripada dia!” Apabila anda menyimpan niat menyombangkan diri tentang kemampuan anda, niat anda tidak murni dan ini adalah tidak benar. Walaupun kita melatih kemurahan hati, menjalankan sila tapi bermeditasi dengan niat yang salah, kita tidak akan mendapatkan hasil apapun, kita juga tak akan tercerahkan.

Tentu saja, meskipun kita tidak mendapat hasil apapun, perbuatan-perbuatan bajik bisa menciptakan rasa sukacita dan kebahagiaan batin. Contohnya, seseorang yang kaya yang memberi persembahan untuk membiayai pembangunan sebuah biara baru, akan mengundang orang-orang terkenal ke upacara pembukaan biara sehingga mendapatkan publisitas, tersebar ke dunia perbuatan bajiknya. Batinnya akan merasa puas dan ini adalah sukacita *saṃsāra*.

Orang biasa mungkin memiliki sedikit rasa keangkuhan. Tapi jika rasa keangkuhan itu terlalu tinggi, seseorang bisa saja membuat perhitungan dan urung untuk berbuat baik tanpa mendapatkan manfaat apapun. Oleh karena itu kita harus berhati-hati terhadap kegelapan batin yang berhubungan dengan kesombongan. Sukacita *saṃsāra* hanya akan membawakan kita *saṃsāra* yang lebih panjang, karena kita akan terus berputar di

dalam lingkaran kelahiran, penuaan, penyakit dan kematian, tidak mampu terbebas dari penderitaan.

(d) Sukacita meditasi *(bhāvanā pīti)*

Sukacita meditasi (*bhāvanā pīti*) merujuk pada kegiuran yang timbul dari meditasi. Saat meditasi, apabila anda memiliki perhatian penuh, usaha dan batin anda tenang dan menetap, ”kegiuran” akan muncul secara alami. Kebanyakan yogi sudah pernah mengalami sukacita meditasi ini, Terdapat lima jenis sukacita meditasi:

(i) Kegiuran Kecil (*khuddakā-pīti*)

Kegiuran kecil akan timbul saat batin mengikuti objek dengan tepat dan merasa puas. Kegiuran kecil akan menyebabkan naiknya rambut tubuh, yang berlangsung dalam waktu singkat. Kegirangan kecil seperti itu biasanya muncul beberapa kali dalam satu jam.

(ii) Kegiuran Sesaat (*khaṇikā-pīti*)

Kegiuran sesaat (khaṇikā-pīti), terasa seperti bersentuhan dengan listrik. Mudah bagi kegiuran sesaat timbul, selama waktu satu jam, ketika pikiran mengamati objek dengan tepat dan mengatasi perasaan-perasaan menyakitkan. Rangsangan kegiuran sesaat memerlukan pencapaian dari praktik pengembangan diri yang terus-menerus (*nirantara-bhāvanā*), dalam hal ini pikiranmengamati objek dengan tepat selama 5 hingga 10 menit berkesinambungan. Jika kita terus mencatat, kegelapan batin akan menjauhkan diri dari kita. Pikiran yang mencatat saat itu adalah murni. tidak dikotori oleh keserakahan, kemarahan atau ketidaktahuan. Apabila kita menganggap satu detik sebagai waktu yang diperlukan oleh perut untuk kembang dan kempis sekali, maka akan ada 300 kali pencatatan dalam 5 menit dan 600 kali pencatatan dalam 10 menit. Seiring kita terus mencatat, pikiran kita tidak

terganggu. Sebaliknya kokoh dan tenang dan sebagai akibatnya, kegiuran sesaat timbul. Banyak yogi telah pernah mengalami kegiuransesaat sebelumnya. Jika anda masih belum pernah mengalaminya, anda bisa melatih lima jenis metode meditasi yang dijelaskan sebelumnya. Anda akan menemukan bahwa seiring anda terus melatih dalam keadaan santai, kegirangan sesaat akan timbul banyak kali dan meditasi anda akan mengalami kemajuan yang signifikan. Kita semua bisa mengalami rasa *Dhamma* melalui praktik.

(iii) Kegiuran luar biasa seperti gelombang (*okkantikā-pīti*)

Saat kegiuran sesaat timbul banyak kali dan menjadi lebih kuat, kegiuran luar biasa seperti gelombang (*okkantikā-pīti*) akan timbul. Kegiuran luar biasa seperti gelombang menyerupai ombak yang memukul-mukul pantai saat mereka pecah dan surut. Kadang-kadang anda merasakan sensasi sejuk di tubuh, kadang-kadang anda bisa merasa sensasi hangat, di mana kedua-duanya sangat nyaman. Kadang-kadang perasaan yang timbul terombang-ambing seperti gelombang. Pemula bisa saja mengembangkan rasa takut ketika tubuh menjadi hangat dengan cepat, tapi di saat ia mendingin lagi seiring anda terus mencatat, seseorang merasa sukacita. Oleh karena ini merupakan sensasi-sensasi tidak biasa dibandingkan dengan apa yang biasanya dirasakan orang, seseorang mungkin merasa bimbang. Nyatanya, kegiuran luar biasa seperti gelombang ini, sesuatu yang tidak akan bisa dibayangkan seseorang tanpa mengalami sebelumnya. Setelah kegiuran luar biasa seperti gelombang timbul dan berakhir, yogi akan merasa sangat nyaman dan puas. Biasanya setelah latihan untuk satu bulan, seorang meditator yang tekun akan mengalami sukacita demikian.

(iv) Kegiuran yang Menggembirakan (*ubbegāa-pīti*)

Kegiuran yang menggembirakan (*ubbegāa-pīti*) merujuk pada sukacita yang amat kuat. Tubuh bergetar sendiri dan bahkan mungkin mengembang di udara atau mulai terbang. Saat meditasi, kadang-kadang tangan atau kaki kita mungkin tiba-tiba bergetar. Ini bukan diakibatkan oleh gerakan yang disengajai, tapi disebabkan oleh denyut alami tubuh. Setelah getaran berakhir, seseorang merasa sukacita dan ini merupakan ”kegirangan yang menggembirakan”. Yogi tidak perlu takut, tetapi kemungkinan besar mereka yang belum pernah mengalami ”sukacita” demikian mungkin merasa ketakutan.

Namun, bagi orang yang tubuhnya bergetar karena kebiasaan, ini bukan kegiuran. Jika seseorang terbiasa dengan gerakan, itu adalah sebuah rintangan dalam meditasi. Saat kita mulai belajar meditasi, (Saya akan mengingatkan anda semua), kita perlu mengendalikan tubuh kita, kita tidak seharusnya menggerakkan mereka sesuka hati kita. Jika anda tak dapat mengendalikan tubuh anda dan kembangkan kebiasaan menggerakkannya untuk mencari posisi paling nyaman, ini bukan kegiuran dalam bentuk apapun. Ada orang yang menggerakkan tubuh mereka karena penyakit lama. Sang guru meditasi akan perlu mengetahui apakah reaksi dari tubuh si yogi disebabkan oleh kemajuan dalam meditasi atau dikarenakan kebiasaan buruk. Oleh sebab itu, saat tiap-tiap dari anda sedang bermeditasi, saya akan datang memeriksa sikap tubuh anda untuk memahami keadaan.

Kegiuran hanya akan bertahan untuk jangka waktu yang pendek. Setelah ia berakhir, tubuh dan batin kita akan mendapatkan kembali ketenangan. Ketika ”kegiuran luar biasa seperti gelombang” timbul secara terus-menerus, ”kegiuran yang menggembirakan” akan timbul, tapi sekali timbul, akan tenggelam dengan cepat. Hanya masalah timbul dan tenggelam.

(v) Kegiuran yang Menyelimuti (*pharaṇā-pīti*)

Kegiuran yang menyelimuti (*pharaṇā-pīti*) merujuk pada suka cita yang sangat kuat dan bertenaga. Saat kita mengalami ”kegiuran yang meliputi”, kita tidak lagi merasakan kehadiran tubuh. Ibarat kita sedang mengambang di udara. Kita kehilangan sensasi duduk dan tidak ada perasaan menderita. Ketika kegiuran yang menyelimuti timbul banyak kali, kita merasakan perasaan tenang seimbang. Sukacita demikian membawa ketenangan, karena seluruh tubuh terasa seperti segumpal kapas yang direndam dalam minyak – tidak ada gangguan di sana. Saat yogi mengalami kegiuran yang meliputi banyak kali, yogiakan mengalami perasaan bukan menyenangkan maupun bukan menyakitkan. Ia dapat bermeditasi selama 3 hingga 6 jam dan masih merasa nyaman. Ini bukan keadaan tidur, juga bukan keadaan linglung. Tapi merupakan keadaan di mana seseorang dengan jelas mengetahui kebenaran dari timbul dan tenggelam. Pada titik ini, batin yogi sangat damai.

(5) Ketenangan (passaddhi-sambhojjhaṅga)

Di saat kegiuran timbul berulang kali, ketenangan akan timbul. Ketenangan dihadirkan berupa kedamaian dan ketentraman dari faktor-faktor mental dan pikiran. Setelah kita mengalami ketenangan dan keseimbangan, yakni rasa *Dhamma*, kita tak akan bisa menyerah terhadap meditasi. Jika kita tidak latihan meditasi, kita tidak akan bisa tidur, oleh karena itu kita akan ingin bermeditasi setiap hari. Contohnya, kita mandi setiap hari dan kalau kita tidak mandi untuk satu hari kita tidak merasa benar; kita makan setiap hari, jika kita tidak makan kita akan merasa lapar. Ini bukan kemelekatan, yang merupakan kamma tidak bajik. Sebaliknya, ini merupakan kehendak yang benar, yang akan membawa kita menuju kemajuan yang baik dalam *Dhamma* .

Ketika kita malas dan bosan, kita biasanya mencari teman untuk menghibur diri kita sendiri. Tapi, saat kita memiliki *”Dhamma”*

sebagai teman kita, kita tidak akan merasa sendirian lagi. Sebaliknya kita akan menikmati kebahagiaan kesendirian. Ini adalah perasaan ketenangan yang memungkinkan kita untuk mengatasi gangguan, kebosanan dan kelambanan dalam meditasi.

(6) Konsentrasi (samādhi-sambhojjaṅga)

Saat ketenangan (*passaddhi-sambhojjhaṅga*) timbul, batin tidak akan terganggu. Batin tanpa gangguan akan menghasilkan konsentrasi (*samādhi-sambhojjaṅga*). Ini termasuk konsentrasi yang benar, yang berfungsi untuk meningkatkan tingkat batin.

(7) Kemanunggalan (upekkhā-sambhojjaṅga)

Kemanunggalan (*upekkhā-sambhojjaṅga*) adalah keseimbangan. Tahap-tahap kemunculan dari tujuh faktor pencerahan sangat jelas, yakni: perhatian penuh, penyelidikan mendalam, usaha, semangat, ketenangan, konsentrasi dan kemanunggalan. Apabila yogi mencapai suatu keadaan yang seimbang dan mengalami bukan penderitaan maupun bukan kesenangan, maka mungkin baginya untuk duduk selama waktu tiga sesi di mana tiap-tiap sesi berlangsung selama 3 jam. Ketika pikiran kita terkonsentrasi, kita lupa akan waktu dan konsep tentang waktu lenyap. Saat pikiran kita fokus pada objek, waktu berlalu dalam sekejap mata.

Meditasi hanya berlangsung selama 3 jam disebabkan oleh kebutuhan fisik untuk mengunjungi kamar mandi. Jika ini tidak dibutuhkan, maka waktunya bisa diperpanjang lebih jauh. Pikiran yang jernih dan stabil meneruskan pencatatan dengan jelas untuk 3 jam dan ini tidak termasuk siksaan yang bertahan saat meditasi duduk. Apabila seseorang merasa tersiksa selama 3 jam meditasi duduk, ini tidak akan membawa pada manfaat nyata apapun. Ketika meditasi anda bertambah baik dan anda bisa duduk 3 jam secara terus-menerus, waktu akan berlalu dengan cepat.

Tercatat di dalam sutta bahwa Yang Mulia Sāriputta dan Yang Mulia Moggallāna tidak tidur selama 30 tahun. Ketika saya membaca ini, saya ragu dan bertanya-tanya,”Apakah ini mungkin?” Saya pun

bertanya pada guru saya, yang mana Beliau tidak memberi saya jawaban langsung. Beliau hanya berkata, “Kamu bisa berlatih sendiri!” Saat saya mulai berlatih, akhirnya saya mengerti bahwa adalah memungkinkan bagi seseorang untuk tidak tidur selama 30 tahun. Kenapa? Murid-murid luhur Buddha tidak berbaring. Punggung mereka tidak menyentuh tanah. Mereka memasuki keadaan pencapaian buah (phalasamāpatti) dalam posisi meditasi, dengan batin mereka berkonsentrasi pada *Nibbāna* sebagai tujuannya. Keadaan seperti itu bahkan lebih baik dari pada tidur. Murid-murid tersebut mempunyai konsentrasi mendalam (*samādhi*), perhatian penuh dan kebijaksanaan, yang karena itulah mereka bisa duduk sampai 12 jam, atau bahkan lebih lama. Mata, telinga, hidup dan lima pancaindera mereka semuanya dalam keadaan beristirahat, batin mereka tidak terganggu dan bagi mereka konsep akan waktu telah lenyap. Misalnya, mereka biasanya siap untuk memulai meditasi duduk di pukul 8 pagi. Sebelum meditasi, mereka akan mempunyai niat di dalam batin, ”Saya hanya akan bangkit dari duduk pada pukul 8 malam, kecuali Buddha atau persamuhan Sangha memerlukan kehadiran saya.” Apabila tidak ada urusan yang mengganggu latihan mereka, mereka sungguh-sungguh akan bangkit dari duduknya pada pukul 8 malam. Oleh karena itu, di bawah kondisi damai dan stabil seperti itu, tidak ada masalah apabila seseorang tidak tidur. Kita telah berlatih dan mengalami hal ini dan dengan demikian kita tahu mungkin bahwa mereka tidak tidur selama 30 tahun. *Dhamma* ini adalah sesuatu yang bisa anda alami sendiri.

Kita sangat beruntung dapat terlahirkan sebagai manusia dan bertemu *Dhamma* tertinggi ini. Untuk bisa mendengarkan ajaran yang benar dan untuk mempelajari cara praktik sesungguhnya, sungguh-sungguh merupakan kesempatan yang sangat langka! Kita harus menanamkan kerja keras dan kegigihan dalam meditasi kita dan pada akhirnya kita akan puas dengan apa yang telah kita pelajari. Kita kemudian juga akan sadar mengenai tingkat spiritual yang berbeda-beda dan mencapai kebebasan tertinggi.

Bab 19

Jalan Mulia Berunsur Delapan

Pembabaran *Dhamma* yang pertama oleh Buddha tertuang dalam *Dhamma Cakka Pavattana Sutta*, dan itu mengenai Empat Kesunyataan Mulia dan Jalan Mulia Berunsur Delapan. Pembabaran *Dhamma* yang terakhir oleh Buddha sebelum Buddha memasuki *parinibbāna* di catat dalam *Mahāparinibbāna Sutta*, dan isinya juga mengenai Jalan Mulia Berunsur Delapan, dengan Subhadda terlibat sebagai sang penanya.

Malam sebelum Buddha memasuki *parinibbāna*, Subhadda maju ke depan untuk bertanya pada Buddha pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan *Dhamma*. Dia bertanya:

> ”Yang Mulia Tuan, para Brahmana dan perenung ini, masing-masing dengan kelompok mereka, dengan komunitas mereka, masing-masing guru dari kelompok mereka, seorang pemimpin terhormat, dipandang baik oleh kebanyakan orang – yakni, Purana Kassapa... Apakah mereka semua memiliki pengetahuan langsung sebagaimana yang mereka nyatakan, atau apakah mereka semua tidak memiliki pengetahuan langsung, atau apakah beberapa dari mereka memiliki pengetahuan langsung dan beberapa dari mereka tidak?”

Yang Terberkahi memintanya untuk mengesampingkan pertanyaan ini, dan berkata:

> ”Di dalam doktrin dan disiplin apapun di mana Jalan Mulia Berunsur Delapan tidak ditemukan, maka tidak ada perenung

> dari yang pertama... kedua... ketiga... tatanan keempat (pemasuk arus, yang sekali kembali, yang tidak kembali, Arahat) yang dapat ditemukan. Tapi di dalam doktrin dan disiplin apapun di mana Jalan Mulia Berunsur Delapan ditemukan, perenung dari yang pertama... kedua... ketiga... tatanan keempat dapat ditemukan. Jalan Mulia Berunsur Delapan ditemukan di dalam doktrin dan disiplin ini, dan tepat di sini terdapat perenung dari yang pertama... kedua... ketiga... tatanan keempat. Ajaran-ajaran yang lain kosong dari perenung yang berpengetahuan. Dan apabila para *bhikkhu* berdiam dengan benar, dunia ini tak akan kosong dari *Arahat*."[27]

Buddha berkata bahwa selama ada ajaran tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan, maka akan ada orang-orang suci di dunia. Apabila sudah tidak ada ajaran tentang Jalan Mulia Berunsur Delapan, maka tak akan ada orang-orang suci. Orang-orang suci termasuk pemasuk arus (*Sotāpanna*), yang sekali kembali (*Sakadāgami*), yang tidak kembali (*Anāgāmi*) dan *Arahat*. Seorang pemasuk arus telah melenyapkan pandangan sesat dan keragu-raguan; yang sekali kembali telah mengurangi keserakahan, kemarahan dan kegelapan batin lainnya; yang tidak kembali telah memadamkan kemarahan dan keserakahan yang berhubungan dengan kesenangan dari organ-organ indera, tapi masih melekat pada cara hidup yang murni dan bebas; seorang *Arahat* telah melenyapkan seluruh kegelapan batin, termasuk kemalasan dan kelambanan, gangguan, delusi dan sebagainya. *Arahat* tidak perlu tidur, tapi mereka masih perlu beristirahat karena tubuh fisik akan merasa lelah dan oleh karena itu mereka beristirahat sambil mempertahankan perhatian penuh mereka.

Tubuh adalah bentuk (*rūpa*). Buddha berkata, "*Rūpa* disebut demikian karena mengalami dan memaksakan perubahan (*ruppatī'ti rūpaṃ*)." Semua fenomena fisik akan berubah dan memburuk. Saat

---

[27] "Ceramah Agung mengenai Pelepasan Total" (Mahāparinibbāna Sutta), diterjemahkan dari Pali oleh Thanissaro Bhikkhu.

bentuk (*rūpa*) memburuk, kita akan menderita. Kemunculan dari kegelapan batin bersumber dari penentangan dan penolakan atas perasaan-perasaan menyakitkan. Apabila anda mencatat kedatangan dan kepergiannya, beserta pula timbul dan tenggelamnya perasaan-perasaan menyakitkan, anda tidak merasa melekat ataupun merasa penolakan perasaan-perasaan apa saja. Lalu perasaan-perasaan menyakitkan itu hanyalah sejenis sensasi, mereka bukan kegelapan batin. Kita harus mengetahui kebenaran hidup dengan jelas. Untuk melakukan ini, perlu agar anda tidak menolak atau takut terhadap perasaan-perasaan menyakitkan. Di sisi lain kita seharusnya takut akan kegelapan batin, karena mereka membawa kita ke neraka dengan kata lain keserakahan, kebencian, ketidaktahuan, kemelekatan, kesombongan, kebanggaan, kecemburuan, kekikiran dan banyak lainnya.

Malam sebelum Buddha memasuki *parinibbāna*, Buddha membabarkan *Dhamma* kepada Subhadda. Sebagai hasil dari ajaran terakhir ini, Subhadda mencapai ke-*Arahat*-an dan menjadi murid terakhir yang diajari Buddha.

JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN DAN PEMBAGIAN DALAM TIGA KELOMPOK

Jalan Mulia Berunsur Delapan (*ariya-aṭṭhāṅgika-magga*) terdiri dari pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar dan konsentrasi benar. Jalan Mulia Berunsur Delapan dapat di bagi menjadi tiga bagian berdasarkan pembagian dalam tiga kelompok, yakni moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan:

(1) Moralitas: ucapan benar, perbuatan benar, penghidupan benar
(2) Konsentrasi: usaha benar, perhatian benar, konsentrasi benar
(3) Kebijaksanaan: pandangan benar, pikiran benar

PENGENALAN TERHADAP JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN

(1) Ucapan Benar (sammāvācā)

Ucapan benar (*sammāvācā*) merujuk pada menjauhi diri dari perkataan tidak bajik dan kasar, agar kita dapat menyempurnakan ucapan kita. Apakah yang disebut ucapan tidak bajik? Berbohong, ucapan provokatif, umpatan dan omong kosong. Ini adalah empat jenis ucapan yang tidak bajik.

Selama retret meditasi intensif, di samping sesi tanya jawab, yogi diharuskan untuk mempertahankan kesunyian. Oleh karena itu, para yogi tidak akan punya kesempatan untuk mengucapkan perkataan tidak bajik. Dengan cara ini, kita menyempurnakan ucapan kita sebagai bagian dari usaha kita menjalankan Jalan Mulia Berunsur Delapan.

(2) Perbuatan Benar (sammākammanta)

Perbuatan benar (*sammākammanta*) mengacu pada penghindaran dari melakukan perbuatan-perbuatan tidak bajik. Perbuatan-perbuatan tidak bajik yakni membunuh, mencuri dan perbuatan asusila.

Selama retret meditasi intensif, kita menjaga Delapan Sila dan dengan demikian tidak akan melakukan perbuatan-perbuatan tidak bajik seperti membunuh, mencuri dan tindakan asusila. Apabila anda meminjam sesuatu dari teman dengan pengetahuan bahwa dia tidak akan keberatan, ini bukan mencuri. Tapi, jika teman anda sedang mencari barang yang anda pinjam, anda tidak boleh tetap diam, anda seharusnya mengembalikan barang yang anda pinjam itu, karena ini merupakan kelakuan yang jujur.

Jika kita tak lagi melakukan tiga jenis perbuatan-perbuatan tidak bajik ini, maka kita telah menyempurnakan perbuatan kita. Sila dapat mencegah kamma tidak bajik yang berhubungan dengan tubuh dan ucapan kita, tapi batin kita tak dapat dikendalikan oleh sila. Ketika kita bisa menjauhi diri dari kamma tidak bajik yang

berhubungan dengan tubuh dan ucapan, kita telah melatih dua dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

(3) Penghidupan Benar (sammājīva)

Penghidupan benar (*sammājīva*) mengacu pada mencari nafkah dengan cara yang baik. Di dalam *Aṅguttara-nikāya*, *Pañaka-nipāta*, lima jenis cara tidak patut untuk mencari nafkah disebutkan:

(1) Menjual racun, termasuk obat serangga yang beracun bagi makhluk hidup;
(2) Menjual obat-obat terlarang, termasuk alkohol dan memproduksi alkohol;
(3) Memproduksi dan menjual pisau, senapan, senjata dan amunisi;
(4) Perdagangan manusia;
(5) Memelihara dan menjual binatang dengan tujuan untuk disembelih.

Apabila anda tidak melakukan tiga jenis kamma tidak bajik yang berhubungan dengan tubuh dan empat jenis kamma tidak bajik yang berhubungan dengan ucapan, maka hidup anda murni. Meditator makan apa saja yang disediakan oleh yang lain dan menerima persembahan dengan bebas. Batin yang mudah puas seperti itu adalah bentuk kehidupan paling murni, dikenal sebagai ”penghidupan benar”. Selama retret meditasi intensif, kehidupan kita sangat murni.

Hal sama berlaku pada kehidupan duniawi kita, di mana kita seharusnya hanya memakai barang-barang yang telah kita dapatkan melalui sarana yang sah. Dengan kata lain, kita tidak seharusnya memakai barang-barang yang didapatkan secara ilegal. Dalam bisnis, jika harga dari sesuatu adalah 10 dolar dan anda menjualnya untuk 12 dolar, ini bisa diterima. Tapi jika harganya 10 dolar namun anda menjualnya untuk 120 dolar, ini tidak benar. Kita bisa membuat keuntungan yang sah dan masuk akal, tapi tidak seharusnya begitu serakah hingga kita mencegah keuntungan bagi orang lain, yang dapat mengundang masalah atas hidup kita. Kita harus tulus dan tidak seharusnya menipu orang lain, ini penting. Jangan melanggar tiga

jenis perbuatan-perbuatan tidak bajik yang berhubungan dengan tubuh dan empat jenis perbuatan-perbuatan tidak bajik yang berhubungan dengan ucapan. Bekerja keras dengan tulus dan buatlah penghidupan yang baik; ini merupakan penghidupan benar.

Ucapan benar, perbuatan benar dan penghidupan benar semua termasuk pembelajaran moralitas. Meditator yang melatih tiga jalan mulia ini selama retret meditasi intensif akan memperoleh nilai penuh!

(4) Usaha Benar (sammāvāyāma)

Usaha benar (*sammāvāyāma*) adalah batin yang berjuang dengan teguh. Saat usaha timbul, kita akan bisa memfokuskan pikiran kita pada objek dan mencatat objek dengan jelas.

(5) Perhatian Benar (sammasati)

Perhatian benar (*sammasati*) berarti menyadari dengan jelas. Apabila perhatian benar dan usaha benar timbul secara bersamaan, pikiran kita tidak akan terganggu dan sebagai akibatnya akan bisa fokus dengan jelas pada objek.

(6) Konsentrasi Benar (sammāsamādhi)

Konsentrasi benar (*sammāsamādhi*) merujuk pada pikiran yang fokus pada objek. Sayangnya, batin kita terbiasa dengan gangguan, sama seperti monyet yang loncat ke sana kemari, sehingga tidak mudah untuk mengendalikan batin kita. Oleh sebab itu, kita harus melatih batin ini.

Usaha benar, perhatian benar dan konsentrasi benar termasuk pembelajaran konsentrasi. Ini merupakan metode-metode yang kita gunakan terus-menerus untuk melatih pikiran kita selama retret meditasi intensif.

(7) Pandangan Benar (sammādiṭṭhi)

Pandangan benar (*sammādiṭṭhi*) berarti gagasan yang benar. Mereka yang berjalan di atas Jalan Mulia Berunsur Delapan akan mencapai *Nibbāna* dan menjadi orang suci. Dengan mengembangkan

meditasi *Vipassana*, kebijaksanaan kita perlahan-lahan akan berkembang, meskipun kita tidak memiliki kebijaksanaan hebat yang membawa kita pada pencerahan. Pada jaman Buddha, banyak murid-murid sanggup melepas segalanya setelah mendengarkan *Dhamma* dan oleh karena itu mereka mudah terbebaskan. Kita mungkin mendengar dan mengerti *Dhamma*, tapi kita masih menyimpan terlalu banyak kemelekatan. Mata kebijaksanaan kita dikaburkan oleh delusi dan oleh sebab itu kita tidak bisa mencapai pencerahan. Namun, kita harus bersikeras dalam praktik pengembangan diri kita. Ini seperti menyapu – saat kita menyapu, kita akan bisa melenyapkan sedikit debu dan jika kita teruskan, pada akhirnya semua debu atau delusi akan tersapu bersih. Ini merupakan metode dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

(8) Pikiran Benar (sammāsaṅkappa)

Pikiran benar (*sammāsaṅkappa*) berarti memfokuskan pikiran kita pada objek. Pikiranseharusnya tetap pada objek secara terus-menerus agar supaya dapat mengetahui objek dengan sangat jelas.

Pandangan benar dan pikiran benar termasuk pengembangan kebijaksanaan.

LIMA JENIS KETIDAKTAHUAN

Apabila kita tidak mengetahui Jalan Mulia Berunsur Delapan, pikiran kita akan bingung dan linglung. Ketidaktahuan dalam Pali adalah ”*sammoha*”, dengan *Dhamma* hakiki (*paramattha*) nya sebagai ”delusi” atau ”kebodohan batin”. Ketidaktahuan berarti kurang pengertian akan kebenaran dari fenomena alami atau persepsi salah tentang kebenaran. Ada lima jenis ketidaktahuan:

(1) Ketidaktahuan akan Kamma (kamma-sammoha)

Ketidaktahuan akan kamma (*kamma-sammoha*) merujuk pada kurangnya pengertian tentang hukum kamma dan keragu-raguan mengenai apakah mungkin untuk mencapai pencerahan di masa hidup

ini. Disebabkan oleh ketidaktahuan, tidak ada orang biasa yang bisa sungguh-sungguh tahu tentang kamma mereka. Apabila kita meneruskan praktik pengembangan diri dan perlahan-lahan mengurangi tingkat ketidaktahuan kita, kita bisa mengalami kebijaksanaan pandangan terang dan melihat Jalan pengembangan kita dengan jelas. Ini dapat dianggap sebagai kemajuan yang baik.

Banyak orang tidak tahu tentang kamma, atau apakah kamma yang diciptakan bajik atau tidak bajik. Misalnya, beberapa orang percaya bahwa membunuh sapi adalah bentuk kamma bajik, yang pasti bukan demikian. Salah pengertian mereka disebabkan oleh ketidaktahuan mereka akan kamma. Beberapa merasa bahwa merokok dan minum alkohol merupakan kamma bajik dan lagi ide keliru ini disebabkan oleh ketidaktahuan mereka. Beberapa orang kebingungan dan tak dapat membedakan antara benar dan salah, baik dan buruk, apa yang bermanfaat dan apa yang tidak, apa yang boleh dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan. Semua kebingungan ini merupakan akibat dari ketidaktahuan akan kamma.

(2) Ketidaktahuan akan Dhamma (Dhamma-sammoha)

”Dhamma” mengacu pada kebenaran akan fenomena alami. Hidup kita merupakan akibat dari batin dan tubuh kita bekerja bersama. Ini adalah kebenaran dari hidup. Namun, kebanyakan dari kita bingung dan merasa bahwa ada ”Aku” sesungguhnya yang hadir. Meskipun Buddha berbicara mengenai tanpa diri (*anattā*), orang biasa masih merasakan kehadiran ”Aku”. Disebabkan oleh ketidaktahuan kita, kita tidak mengetahui kebenaran dan ini adalah ketidaktahuan akan *Dhamma* (*Dhamma-sammoha*).

Semua orang biasa tidak memiliki pengetahuan *Dhamma*. Melalui praktik pengembangan batin, kita secara bertahap mengerti bahwa kehidupan kita hanyalah sebuah interaksi antara objek dan batin kita. Saat kita lebih memahami kebenaran dari fenomena alami, pengetahuan akan *Dhamma* kita akan berkembang.

(3) *Ketidaktahuan akan Karakteristik dari Eksistensi (lakkhana-sammoha)*

Karakteristik dari eksistensi dibagi menjadi karakteristik pribadi (*sabhāva lakkhaṇa*) dan karakteristik umum (*sāmañña lakkhaṇa*). Karakteristik umum merujuk pada karakteristik umum dari semua *Dhamma*, yakni Tiga Tanda *Dhamma* – ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan tanpa diri (*anattā*). Karakteristik pribadi merujuk pada karakteristik individu dari semua *Dhamma*. Pikiran mengetahui objek, tapi kita dengan keliru berpikir bahwa ”Aku” adalah yang mengetahui. Nyatanya, hanya batin dan jasmani yang bekerja dan tidak ada kehadiran ”Aku” yang berdiri sendiri. Ini karena kita tidak mengerti karakteristik dari batin yang timbul dan tenggelam terus-menerus dan bukan karena ada entitas yang hadir secara permanen.

Saat meditasi duduk, seluruh fenomena yang timbul dari tubuh dan batin membuktikan kehadiran Tiga Tanda *Dhamma* setiap saat. Namun, disebabkan adanya ketidaktahuan, kita tidak mengetahui karakteristik dari semua *Dhamma* dengan jelas, mengakibatkan ketidaktahuan terhadap karakteristik dari eksistensi.

(4) Ketidaktahuan akan Hubungan Sebab dan Akibat (paccaya-sammoha)

Ketidaktahuan akan hubungan sebab dan akibat (*paccaya-sammoha*) berarti kurangnya pemahaman tentang sebab, kondisi dan akibat. Saat ada sebab, akan ada akibat. Misalnya, saat meditasi jalan, kita mengangkat kaki, mendorong dan menurunkan kaki. Apabila tidak ada niat, kaki tidak akan menghasilkan aksi mengangkat. Pada tiap-tiap momen, ketika ada sebab, akan ada akibat yang dihasilkan. Batin memerlukan banyak sebab dan kondisi untuk muncul, begitu juga dengan kemunculan kesadaran mata dan telinga. Jika kita kekurangan salah satu dari penyebab dan kondisi yang diperlukan, batin tidak akan timbul.

Apabila kita tidak mengembangkan pandangan terang yang menembus tentang sebab dan akibat, kita akan percaya bahwa ada sang pencipta yang menciptakan batin dan roh. Buddha menjelaskan mengenai kondisi-kondisi berbeda di alam semesta dan mengenai dunia di dalam *Paṭṭhāna*. Kita bisa memeriksa dan mengomentarinya lewat membaca dan belajar. Di antara kebajikan-kebajikan *Dhamma*, disebutkan bahwa; "*Dhamma* dapat diselami langsung oleh para bijaksana (*paccattaṃ veditabbo viññūhī*)", karena seseorang bisa mengalaminya sendiri melalui praktik.

(5) Ketidaktahuan akan Nibbāna (Nibbāna-sammoha)

Ketidaktahuan akan Nibbāna (*Nibbāna-sammoha*) berarti seseorang tidak tahu akan Nibbāna.

Mereka yang sebelumnya pernah mengalami *Nibbāna* telah menjadi pemasuk arus. Seorang pemasuk arus tidak akan dilahirkan untuk ke-delapan kali di alam nafsu, oleh karena kelahiran kembali mereka terbatas sampai maksimal tujuh kali. Beberapa pemasuk arus mungkin hanya mengalami kelahiran kembali sekali atau dua kali sebelum mencapai ke-*Arahat*-an. Bagi pemasuk arus, pintu menuju empat alam menyedihkan tertutup, karena kamma buruk yang dihasilkan di masa lampau tak akan menghasilkan akibat kamma. Bagi seseorang untuk dilahirkan di alam-alam menyedihkan, kegelapan batin diperlukan sebagai kondisi. Apabila tidak ada kegelapan batin, maka kamma tersebut dibatalkan. Sama seperti Aṅgulimāla, yang membunuh banyak orang, menghasilkan akibat kamma yang akan membawanya ke neraka, namun karena beliau mencapai ke-*Arahat*-an di kehidupan ini dan memadamkan semua kegelapan batin, beliau tidak dilahirkan kembali lagi, karena bagi beliau tidak ada kehidupan berikutnya.

Buddha membimbing kita menuju harta *Dhamma* dan ini sebabnya kita harus melatih diri kita sesuai dengan *Dhamma*, untuk memperoleh manfaat sebesar-besarnya.

TUJUH KONDISI YANG MENCEGAH KEMEROSOTAN BATIN

Selama proses melatih batin, kadang-kadang kita akan merasa bosan dan malas, sebagai akibatnya, meditasi kita akan mundur. Buddha mengajari kita tujuh kondisi yang mencegah kemerosotan. Ini di catat dalam *Aṅguttara Nikāya*, *Sattaka Nipāta*. Kita seharusnya lakukan praktik pengembangan diri dengan tekun sehingga kita tidak akan mundur dalam praktik kita.

(1) Senang terhadap kegiatan yang berkurang (na kammārāmā)

Yogi seharusnya membangun kesenangan terhadap tingkat aktifitas yang berkurang (*na kammārāmā*). Semakin sedikit tugas, semakin baik, karena terlalu banyak kegiatan akan berakibat pada meditasi. Kadang-kadang kita merasa ingin melakukan tugas seperti menyapu lantai dan membantu dengan berbagai urusan dan sebagainya. Jika kita melakukan kegiatan tersebut, batin kita tidak akan bisa mencatat, yang ada kondisi yang mengakibatkan kemerosotan. Buddha berkata mencukur kepala, memotong kuku dan mencuci jubah monastik semuanya adalah hambatan, jadi lepaskan tugas-tugas ini! Selama latihan, seharusnya ada lebih sedikit tugas.

(2) Senang tidak berbicara (na bhassārāmā)

Yogi seharusnya menumbuhkan kesenangan untuk tidak berbicara (*na bhassārāmā*), supaya meditasi mereka akan berkembang dengan mudah. Jika anda suka berbicara dan berdiskusi mengenai pengalaman pribadi dan laporan saat sesi tanya jawab, hal ini dapat menyebabkan meditasi anda mengalami kemunduran.

(3) Senang tidak tidur (na niddārāmā)

Yogi yang menumbuhkan rasa senang untuk tidak tidur (*na niddārāmā*), akan dengan mudah mencapai kemajuan positif dalam meditasi mereka. Empat jam waktu tidur sudah cukup bagi seorang meditator. Namun, jika seseorang tidak tidur sepanjang malam yang berakibat pada kelelahan mental, maka sulit bagi meditasi untuk maju

lebih jauh. Saat pikiran terganggu, kemalasan dan kelambanan akan timbul, tapi jika yogi sungguh-sungguh mencatat, kemalasan dan kelambanan tak akan timbul dengan mudah. yogi yang memanjakan diri mereka sendiri dalam tidur akan mudah mengalami kemunduran.

(4) Senang menjauhkan diri dari yang lain (na saṅgaṇikārāmā)

Yogi yang menumbuhkan rasa senang menjauhkan diri dari yang lain (*na saṅgaṇikārāmā*) tidak mudah mundur. Apabila yogi suka berteman dan menanyakan kesejahteraan orang lain, ini akan membentuk hambatan dalam meditasi.

(5) Menolak kekuatan hasrat (na papicchā)

Yogi tanpa nafsu jahat tidak mendambakan dan merasa puas. Karenanya mereka tidak mudah mundur dalam praktik pengembangan diri mereka. Seseorang yang perhitungan, suka pilih-pilih, merasa tidak puas dan secara mental mendambakan banyak hal, tidak akan dapat dengan mudah untuk mencapai kemajuan dalam praktik pengembangan diri. Tujuan kita melakukan pelepasan urusan-urusan kecil, merupakan tujuan tertinggi dari *Nibbāna*.

(6) Tidak bergaul dengan teman jahat (na pāpamittā)

Meditator tidak bergaul dengan teman yang jahat (*na pāpamittā*), karena teman yang jahat adalah hambatan dalam praktik pengembangan diri. Pada jaman Buddha, banyak murid yang melakukan praktik pengembangan diri sendirian dan tercerahkan. Semuanya lebih sederhana dengan lebih sedikit orang dan tidak diragukan lagi perselisihan muncul saat banyak orang hadir. Di antara teman-teman *Dhamma* kita mungkin membantu satu sama lain dan teman yang baik akan memberikan dorongan di saat kita kurang keyakinan. Namun dengan kehadiran teman yang jahat, kita akan terganggu bahkan ketika kita membuat sedikit kemajuan dalam praktik pengembangan diri. Dengan cara inilah kita akan mengalami kemunduran dalam praktik pengembangan diri kita.

(7) Kegigihan dalam praktik pengembangan diri meski prestasi kecil (na oramattakena visesādhigamena antarāvosānaṃ āpajjissanti)

Yogi jangan sampai berhenti di tengah jalan dalam praktik pengembangan diri dikarenakan hanya mencapai prestasi kecil. (*na oramattakena visesādhigamena antarāvosānaṃ āpajjissanti*). Yogi jangan beristirahat dikarenakan pencapaian kecil. Kelambanan merupakan kondisi yang membawa pada kemerosotan, olehkarenanya kita harus mempunyai kebulatan tekad dan motivasi untuk berkata pada diri kita sendiri; "Selama belum mencapai tujuan, tidak akan menyerah", bahkan bila itu berarti mengorbankan hidup kita sendiri. Mereka yang memiliki keyakinan dan usaha akan merealisasi *Nibbāna*.

KEMAJUAN DALAM PANDANGAN TERANG

Kita telah mencapai awal dari pengetahuan pandangan terang (*vipassanā-ñāṇa*) saat kita melakukan praktik pengembangan diri hingga tingkat di mana kita bisa dengan jelas membedakan batin (*nāma*) dan jasmani (*rūpa*). Pada tahap awal retret meditasi intensif, yogi selalu diingatkan untuk mengetahui dengan jelas bagaimana batin dan jasmani berinteraksi. Saat mencatat proses tubuh dan batin, serta dengan jelas dapat membedakan nāma dan rūpa, ini merupakan pengetahuan analitis atas jasmani dan batin (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*). Yogi mengetahui batin adalah *nāma*, jasmani adalah *rūpa*. Mereka yang dapat dengan jelas membedakan *nāma* dan *rūpa* adalah pengetahuan mengenai tanpa diri (*anattā*).

Saat yogi melihat prosesdari jasmani dan batin, dan mengetahui sebab dan akibat yang terlibat, ini adalah pengetahuan melalui pemahaman hal yang bergantungan (*paccaya-pariggaha-ñāṇa*). Pengetahuan yogi mengenai tanpa diri (*anattā*) menjadi semakin dalam, karena yogimemahami bahwa tidak ada sang pencipta di antara

berbagai fenomena. Yang ada hanya sebab dan akibat dari *nāma* dan *rūpa*.

Ketika yogi mengetahui sebab dan akibat dan melihat timbul dan tenggelam di dalam perbuatan dan perasaan, yogi akan memahami kebenaran bahwa ”segala sesuatu adalah tidak kekal”. Ini merupakan pengetahuan melalui pemahaman (*sammasana-ñāṇa*). Ia akan mengetahui Tiga Tanda *Dhamma* dengan jelas – ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukkha*) dan tanpa diri (*anattā*).

Saat yogi mendapatkan pengetahuan timbul dan tenggelam (*udayabbaya-ñāṇa*) selama pencatatan, batinnya dengan jelas mengamati timbul dan tenggelam dari objek, terlepas dari kembang dan kempisnya perut. Ia tidak bisa lagi dilihat sebagai suatu gerakan individu, karena dibentuk oleh rangkaian gerakan, dengan setiap momen segera berlalu, begitu ia timbul.

Di saat fenomena timbul dan tenggelam ini menjadi lebih menonjol, yogi lalu dengan jelas mencatat lenyapnya objek. Ini adalah pengetahuan tentang peleburan (*bhaṅga-ñāṇa*).

Ketika yogi mengamati rangkaian fenomena jasmani dan batin yang tenggelam dengan cepat, yogi menjadi ketakutan. Ini merupakan pengetahuan tentang kesadaran akan rasa takut (*bhayatu paṭṭhāna-ñāṇa*).

Seiring yogi menjadi ketakutan terhadap kesengsaraan dari kehidupan, pengetahuan tentang perenungan terhadap penderitaan (*ādīnavānupassanā-ñāṇa*) diperoleh.

Setelah mengerti tentang penderitaan dari kehidupan dan menemukan bahwa seluruh fenomena akan memburuk, yogi mengembangkan kejijikan dan ketidaksenangan. Ini adalah pengetahuan tentang perenungan terhadap kejijikan (*nibbidānupassanā-ñāṇa*).

Batin yang ingin dibebaskan timbul sebagai akibat dari kejijikan dan kondisi demikian dikenal sebagai pengetahuan tentang keinginan atas pelepasan (*muñcitukamyatā-ñāṇa*).

Untuk memenuhi keinginan seseorang untuk pembebasan, yogi akan perlu melakukan praktik pengembangan *satipatthana* untuk mencapai pembebasan. Ini adalah pengetahuan tentang pengamatan ulang (*paṭisaṅkhā-ñāṇa*).

Agar terbebas dari penderitaan seseorang menjadi tekun dan akibatnya, usaha, kepuasan, semangat, ketenangan, konsentrasi dan kemanunggalan timbul. Di bawah keadaan kemanunggalan, dikenal sebagai pengetahuan kemanunggalan tentang bentukan-bentukan (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*). Keseimbangan terbangun kembali saat perhatian penuh menjadi luar biasa tangkas, menangkap objek dengan cepat sebelum batin terganggu oleh kenikmatan atau ketidaksenangan. Ada rasa kedamiaan dan ketenangan dari ketiadaan reaksi.

Terus-menerus mencatat timbul dan tenggelam, saat Lima Kemampuan Batin dan Lima Kekuatan Batin seimbang, merupakan bukti bahwa kebijaksanaan pandangan terang telah matang dan seseorang akan segera melihat *Nibbāna*. Pada waktu ini, pengetahuan adaptasi (*anuloma-ñāṇa*), pengetahuan kematangan (*gotrabhū-ñāṇa*), pengetahuan Jalan pemasuk arus (*magga-ñāṇa*) dan pengetahuan Buah pemasuk arus (*phala-ñāṇa*) akan timbul secara berurutan. Yogi melihat *Nibbāna* dan menjadi seorang pemasuk arus.

Di dalam hidup kita, melalui praktik pengembangan meditasi Vipassana yang diajarkan oleh Buddha, kita bisa melampaui keduniawian dan mencapai kesucian. Semoga anda semua mencapai *Maggañāṇa, Phalañāṇa dan Nibbāna.*

Sadhu Sadhu Sadhu !!!

Bibliografi

1. Chaṭṭha Saṅgāyana Tipitaka Versi 4.0, Vipassanā Research Institute.
2. Pali Canon Electronic Dictionary (PCED versi 1.9.4.0) perangkat lunak disediakan oleh Alobha.
3. "Practical Vipassana Meditation Exercises" oleh Yang Mulia Mahasi Sayadaw.
4. "The Four Foundations of Mindfulness" oleh Sayadaw U Sīlananda.
5. "The Path of Purification" diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli.
6. "Bodhirājakumāra Sutta" (MN 85) diterjemahkan dari Pali oleh Bhikkhu Ñāṇamoli dan Bhikkhu Bodhi.
7. "Suttani" diterjemahkan dari Pali oleh V. Fausboll.
8. "Last Days of the Buddha (Maha-parinibbana Sutta)" diterjemahkan dari Pali oleh Sister Vajira & Francis Story.
9. "The Great Discourse on the Total Unbinding (Maha-parinibbana Sutta)" diterjemahkan dari Pali oleh Thanissaro Bhikkhu.
10. "Dhammapada" diterjemahkan oleh Thanissaro Bhikkhu.
11. "Stories of the the Buddha's Former Births" Volume II, diterjemahkan dari Pali oleh W.H.D. Rouse, di edit oleh E.B. Cowell.

12. “The Great Chronicle of Buddhas” di tulis oleh Yang Paling Mulia Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasārābhivaṃsa, diterjemahkan ke Inggris oleh U Ko Lay U Tin Lwin.
13. “The Debate of King Milinda” oleh Bhikkhu Pesala.
14. “Requisites of Enlightenment (Bodhipakkhiya-dhamma)” oleh Yang Mulia Ledi Sayadaw.
15. “A Comprehensive Manual of Abhidhamma”, awalnya diedit dan diterjemahkan dari teks Pali oleh Mahāthera Nārada, dan terjemahan direvisi oleh Bhikkhu Bodhi.

Glosarium

A

abhiññā: kekuatan yang lebih tinggi
abhirati-bhāvanā: pengembangan dengan sukacita
abhijjhā: idaman
addhā-paccuppanna: kehadiran abadi
adhigama-saddhā: keyakinan melalui pencapaian
ādīnavānupassanā-ñāṇa: pengetahuan tentang perenungan terhadap penderitaan
adhiṭṭhāna: resolusi
adukkhamasukha: netral
agamana-saddhā: keyakinan dari Bodhisatva
agregat: khanda
āhāra: gizi
ajjhatta: internal
ākāraparivitakka: pertimbangan masuk akal
akusala: tidak bajik
anāgāmi: yang tak kembali
ānāpānasati: perhatian penuh atas pernafasan
anattā: tanpa diri
anavasesa-bhāvanā: pengembangan dengan kesempurnaan
anuloma-ñāṇa: pengetahuan adaptasi
anicca: ketidakkekalan
animitta: tak bertanda
anupassanā: perenungan
anusaya: kecenderungan terpendam
anussati: ingatan
anussava: tradisi oral
ariya: mulia atau suci
ariyadhana: kekayaan mulia
ariyasacca: kebenaran mulia
asaṅkheyya: tak terhitung lamanya

atthagama, vaya: tenggelam
avijjā: ketidaktahuan atau kebodohan batin
avinibbhoga: tak terpisahkan
āyatana: alam (indera)

B

bahiddhā: eksternal
bala: kekuatan
bhaṅga-ñāṇa: pengetahuan peleburan
bhava: keberadaan
bhāvanā: pengembangan
bhāvanā-maya paññā: pengetahuan berdasarkan pengembangan mental
bhayatu paṭṭhāna-ñāṇa: pengetahuan tentang kesadaran akan kesengsaraan
bojjhaṅga: faktor pencerahan
byāpāda: kehendak jahat

C

cetasika: faktor-faktor mental
chanda: keinginan, kehendak
cintā-maya paññā: pengetahuan berdasarkan pemikiran
cirakāla-bhāvanā: pengembangan jangka panjang
citta: batin, keadaan batin
cittassekaggatā: penyatuan batin

D

dana: kemurahan hati
Dhamma: ajaran sang Buddha
dhamma: objek mental
dhammānupassanā: perenungan terhadap dhamma
dhammavicaya: penyelidikan terhadap dhamma
dhātu: unsur atau elemen
diṭṭhi: pandangan

domanassa: ketidakpuasan
dosa: kemarahan
dukkha: ketidakpuasan, penderitaan
dullabha: jarang

E

ekatta: kesatuan
ekāyano: jalan langsung

G

gotrabhū-ñāṇa: pengetahuan kematangan
gocara: menggembalakan

H

hirī: rasa malu

I

iddhipāda: jalan menuju kekuatan
indriya: pancaindera
issā: kecemburuan

J

jhāna: pencerapan
jhāna-aṅga: faktor pencerapan

K

kāmacchanda: nafsu sensual
kāyagatāsati: perhatian penuh yang tertuju pada tubuh
kāyānupassanā: perenungan terhadap tubuh
khandhā: agregat atau kelompok

khaṇa-paccuppanna: kehadiran sementara
khaṇikā-pīti: kegiuran sementara
khanti: kesabaran
khuddakā-pīti: kegiuran kecil
kilesa: kekotoran batin
kukkucca: penyesalan
kusala: kebajikan, trampil, baik

L

lobha: keserakahan

M

magga: jalan
manasikāra: perhatian
mano: pikiran
mettā: cinta kasih
middha: kelambanan
moha: delusi
muñcitukamyatā-ñāṇa: pengetahuan tentang keinginan untuk pembebasan
musāvāda: ucapan tidak benar

N

ñāṇa: pengetahuan
nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa: pengetahuan analitis tentang jasmani dan batin
navasīvathikā: perenungan tentang sembilan kuburan
nekkhamma: pelepasan duniawi
nibbidānupassanā-ñāṇa: pengetahuan tentang perenungan terhadap kejijikan
nimitta: tanda, sebab
nirāmisa: duniawi
nirantara-bhāvanā: pengembangan terus-menerus
nirodha: penghentian

nīvaraṇa: rintangan batin

O

okappanā-saddhā: keyakinan tak tergoyahkan
okkantikā-pīti: kegiuran luar biasa bagaikan ombak
ottappa: rasa takut berbuat salah

P

paccaya-pariggaha-ñāṇa: pengetahuan atas pemahaman hal yang bergantungan
pacuppanna: saat ini
padaṭṭhāna: sebab langsung
pajānāti: ia tahu
paññā: kebijaksanaan
paññāvimutti: kebebasan oleh kebijaksanaan
pāpa: jahat
papañca: penyebaran konseptual
pāramī: kesempurnaan
pariyatti: teori
pariyutthāna: obsesi
pasāda-saddhā: keyakinan melalui kepercayaan
passaddhi: ketenangan
paṭicca samuppāda: sebab akibat yang saling bergantungan
paṭikkūla: menjijikkan
paṭipatti: praktik
paṭisaṅkhā-ñāṇa: pengetahuan tentang pengamatan ulang
paṭivedha: pandangan terang
paṭṭhāna: fondasi, sebab
pīti: sukacita
phala: buah, hasil
pharaṇā-pīti: kegiuran yang menjalar
phassa: kontak
puñña: baik, berfaedah

R

raga: nafsu
rūpa: bentuk materi

S

sacca: kebenaran
saddhā: keyakinan
sakadāgāmi: yang sekali kembali
sakkacca-bhāvanā: pengembangan dengan rasa hormat
samādhi: konsentrasi
samatha: ketenangan
sammā: benar
sammā ājīva: penghidupan benar
sammā diṭṭhi: pandangan benar
sammā kammanta: perbuatan benar
sammā samādhi: konsentrasi benar
sammāsana-ñāṇa: pengetahuan melalui pemahaman
sammā saṅkappa: pikiran benar
sammā sati: perhatian benar
sammā vāca: ucapan benar
sammā vāyāma: usaha benar
sampajañña: pengetahuan jelas
sampajāna: mengetahui dengan jelas
samudaya: kemunculan
saṃvegavatthu: rasa keterdesakan
saṅkhāra: bentukan, kemauan
saṅkhārupekkhā-ñāṇa: pengetahuan atas kemanunggalan tentang bentukan-bentukan
saññā: pengartian
santati-paccupanna: keadaan saat ini yang mengalir
sati: kesadaran, perhatian penuh
satipaṭṭhāna: kehadiran perhatian penuh
sīla: kode etik
sīlabbataparāmāsa: melekat pada aturan-aturan dan peringatan tertentu
sotāpanna: pemasuk arus
sukha: kesenangan
supatiṭṭhita: mapan

suta-maya paññā: pengetahuan berdasarkan pembelajaran

T

taṇhā: nafsu keinginan
tevijjā: pengetahuan lipat tiga yang lebih tinggi
thīna: kemalasan

U

ubbegāa-pīti: kegiuran yang membangkitkan
udayabbaya-ñāṇa: pengetahuan tentang timbul dan tenggelam
uddhacca: kegelisahan
upādāna: kemelekatan
upatthambhana: dorongan, dukungan
upaṭṭhāna: kehadiran
upekkhā: kemanunggalan
ussāhana: pengerahan tenaga, perjuangan

V

vaya: tenggelam
vāyāma: usaha
vedanā: perasaan
vicāra: penerapan mental yang berkelanjutan
vicikicchā: keragu-raguan
vikkhitta: terganggu
vīmaṃsā: penyelidikan
vimokkha: pembebasan
vimutta: terbebas
viññāṇa: kesadaran
vipallāsa: distorsi
vipassanā: pandangan terang
virāga: pudar, tanpa gairah
viriya: energi
visuddhi: pemurnian
vitakka: pemikiran

vitakkha: penerapan mental awal
vītikkama: pelanggaran
vāyodhātu: unsur angin

Daftar Donatur Buku ’10.000 hari Perjalanan Dhamma’

ublikasi *Dhamma* yang mulia ini dapat sampai ke tangan anda atas kemurahan hati para penyandang dana berikut:

Iin Lianata	Rp 3.000.000
Malvino Wilian	Rp 3.000.000
Dr. Valensia dan dr. Sindry	Rp 3.000.000
Herman Kusno	Rp 2.400.000
Sayalay Gambhīrañāṇī	Rp 1.800.000
Kurniawan Rahardja	Rp 1.800.000
Shin Visuddhācāra	Rp 1.500.000
Jahi Kusuma & Keluarga	Rp 1.500.000
Akim & Keluarga	Rp 1.500.000
Ganda Wijaya	Rp 1.500.000
Indra Salim & Keluarga	Rp 1.500.000
Donna Meyer	Rp 1.200.000
Victor Fresdy Tan	Rp 1.000.000
Hew Jang Jong	Rp 1.000.000
Sugandha & Keluarga	Rp 1.000.000
Mira	Rp 1.000.000
Elda Gozali	Rp 1.000.000
Sonata & Hendry Gozali	Rp 1.000.000
An. Mendiang Tan Pooi Nio	Rp 900.000
Sherine Nursalim	Rp 900.000
Vanessa Nursalim	Rp 900.000
Irwan	Rp 900.000
Doni Tanutama	Rp 900.000
An. Semua Mahkluk	Rp 900.000
Yang Shu Lan & Keluarga	Rp 900.000

An. Mendiang Lim Heng Hua	Rp 900.000
Bun Bun	Rp 900.000
Lily Yuliana	Rp 900.000
Achun – Ani	Rp 900.000
Josephine	Rp 900.000
Judha Hartono	Rp 900.000
Lia	Rp 600.000
Suharjadi	Rp 600.000
An. Mendiang Bong Kim Sin	Rp 600.000
Bun Tjung & Keluarga	Rp 600.000
Baherinah	Rp 600.000
Abby Lau & Keluarga	Rp 600.000
Indra Alirusin	Rp 600.000
Christine Sie	Rp 600.000
Sayalay Paññācārī	Rp 600.000
Mui	Rp 600.000
Anni Sunter	Rp 600.000
An. Mendiang Karta Widjaja & Purnami S	Rp 600.000
Erna Ratna	Rp 500.000
Berijun	Rp 500.000
Erwin Teo, Gweny & Swannie	Rp 480.000
Sherly Ratna BJM	Rp 450.000
Sayalay Vajirañāṇī	Rp 390.000
Yun Tak Wah & Keluarga	Rp 310.000
Yun Tak Ping & Lee Kiu Chiung	Rp 310.000
Lee Yaa Yee	Rp 310.000
Lee Haw Fui	Rp 310.000
Helen Lee & Keluarga	Rp 310.000
Hong Chun Yin & Keluarga	Rp 310.000
Pua Sik Kiat	Rp 310.000
Chew Mei Mei	Rp 310.000
Kalani & Pua Yu Bee	Rp 310.000
An. Mendiang Chew Kwan Hin & Chin Sien Yen	Rp 310.000
Lok Foh Mooi	Rp 310.000
Doreen Yeo	Rp 310.000
Christine Rachmat	Rp 300.000
Asiang dan Ailie	Rp 300.000
Betty	Rp 300.000

Go Tjin Siang	Rp 300.000
Sugiarto Tiono	Rp 300.000
An. Mendiang Tjioe Long Hoei	Rp 300.000
Erwan Gozali	Rp 300.000
Sayalay Ariyañāṇī	Rp 300.000
Metta dan Loigen Sudianto	Rp 300.000
Tjhia Siak Ciu	Rp 300.000
Russuaty	Rp 300.000
Rendy dan Eveline	Rp 300.000
An. Mendiang Fong Mei Yung	Rp 300.000
An. Mendiang Phang Bun Chen	Rp 300.000
An. Mendiang Phang Kin Chen	Rp 300.000
An. Mendiang Phang Cung Can	Rp 300.000
Para Leluhur Keluarga Ang & Ho	Rp 300.000
An. Mendiang Liem Hok Gie	Rp 200.000
Santi	Rp 200.000
Lasmi Sriyatna	Rp 200.000
Melissa Maya	Rp 200.000
Yun Tak Fun & Keluarga	Rp 155.000
Lee Yaa Ting dan Alex Ding Ooi Keong	Rp 155.000
Lee Yaa Ru	Rp 155.000
Petty Bolasius & Keluarga	Rp 155.000
Grace Chiu & Keluarga	Rp 155.000
Chan Hing Chee & Keluarga	Rp 155.000
Lee Hong Chee & Keluarga	Rp 155.000
Nancy Sim & Keluarga	Rp 155.000
Pang Tsin Kam & Keluarga	Rp 155.000
Young Swee Lang & Keluarga	Rp 155.000
Lam Fong Luan	Rp 155.000
Anthony Chan	Rp 150.000
Chen Family	Rp 150.000
Mustika T	Rp 150.000
Sanny Osman	Rp 150.000
She Siung	Rp 150.000
Edi Kurniawan	Rp 120.000
Harmini	Rp 120.000
Rahmat Santoso	Rp 100.000
Yuliyance	Rp 100.000

Tan Giok Pho	Rp 100.000
Lily Budiman	Rp 100.000
Suhenda	Rp 100.000
Wurina	Rp 100.000
Lee Yaa Chee	Rp 93.000
Lily Chong & Keluarga	Rp 93.000
Rahmat Tanoyo	Rp 90.000
Lee Yaa Ling	Rp 62.000
Celine Yansen	Rp 60.000
Elvina Jesslyn	Rp 60.000
An. Mendiang Phung Yun Can & Thjia Muk Lan	Rp 60.000
Yen Gum	Rp 60.000
Budi Hamdani	Rp 50.000
Farida	Rp 50.000
NN	Rp 50.000
I Gede Aan	Rp 30.000
An. Mendiang Mayya Heryanto	Rp 30.000
Nyo Keng Hong	Rp 30.000
Waslin	Rp 30.000
NN	Rp 30.000
Freedy Anggi	Rp 30.000
Clarissa Clarence	Rp 30.000
Coffeechoff	Rp 30.000
Fenny Wijaya	Rp 30.000
Jony Wijaya	Rp 30.000
Edi Tjendra	Rp 28.000
Lim Piu	Rp 28.000

Total Dana Rp 64.919.000

Semoga *Dhamma* mulia ini senantiasa menjadi pelindung dan pembimbing di setiap langkah kami dalam mengarungi samudra luas, *saṁsāra*, ini. Dan, semoga kebajikan yang telah kami lakukan dapat menjadi kondisi pendukung pencapaian Pembebasan dan Kebahagiaan Tertinggi, *Nibbāna*.

Kami juga berbagi kepada para leluhur, orangtua, guru-guru, sanak saudara, teman-teman, para dewa, para peta, dan kepada semua

makhluk atas jasa kebajikan dari *Dhammadāna* yang telah kami lakukan ini. Semoga mereka turut bersukacita atas kebajikan ini. Semoga mereka dapat segera terbebas dari belenggu penderitaan.

Sādhu! *Sādhu*! *Sādhu*!

NIRODHĀRĀMA

နိရောဓာရာမ ဓမ္မရိပ်သာ

Nirodharama Meditation Centre of Ayer Tawar,
Perak, Malaysia

Ordination Ceremony

Nirodharama Meditation Centre of Ayer Tawar, Perak, Malaysia

Kathina Robes Offering Ceremony

Nirodharama Meditation Centre of Ayer Tawar, Perak, Malaysia

Nirodharama Meditation Centre,
Yangon, Myanmar

Nirodharama Meditation Centre,
Yangon, Myanmar

The Consecration of Nirodhasukha Uparipasada Sima, 2014

Nirodharama Meditation Centre, Yagon, Myanmar

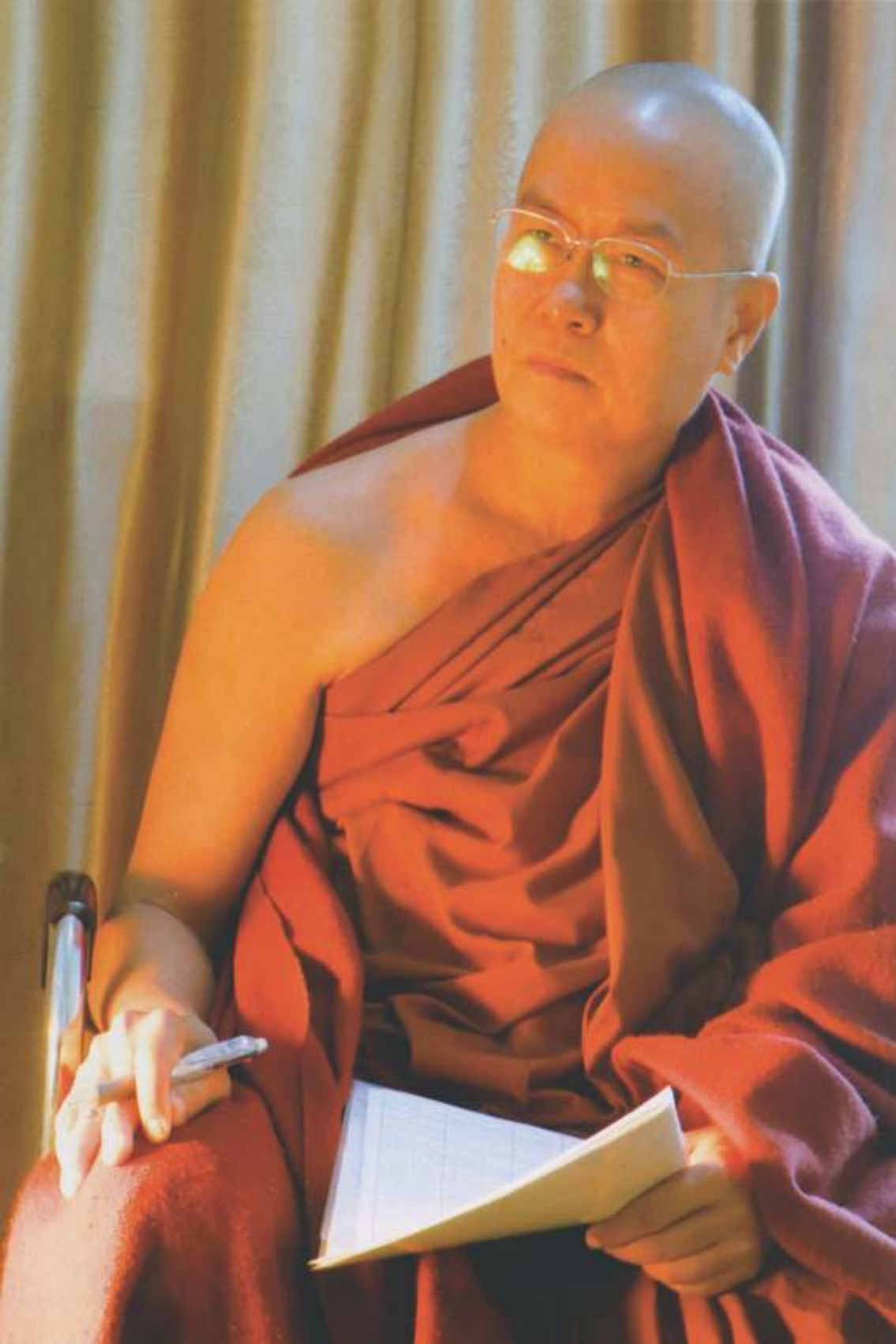
The Inauguration Ceremony of the Dhamma Hall and Kathina Robes Offering Ceremony

Nirodharama Meditation Centre, Yagon, Myanmar

Enshrining the new Buddha statue
Nirodharama Meditation Centre, Yagon, Myanmar

Alms-round

Nirodhasukha Sanctuary (NSS)/
Nirodhasukha Tawya Kyoung, Myanmar

Nirodhasukha Sanctuary (NSS)/
Nirodhasukha Tawya Kyoung, Myanmar

Tahun 1989, beliau pindah ke Vihāra Mahāgandhayon di Amarapura dan melanjutkan pembelajaran Pāḷi dan kitab-kitab Buddhis.

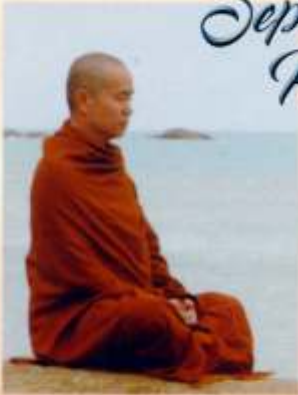
Tahun 1999, beliau ditugaskan oleh Yang Mulia Sayādaw U Paṇḍitabhivamsa sebagai Pengajar Buddha Dhamma dan Pembimbing Meditasi Vipassanā di Pusat Meditasi Santisukharama di Kota Tinggi, Malaysia.

Tahun 2001 beliau lulus ujian Master of Buddhist Studies (Master dari Studi Buddhis) dan memperoleh gelar Sasanadhaja Dhammacariya (Guru Dhamma).

Tahun 2004 beliau mendirikan Nirodharama Meditation Centre di Ayer Tawar, Perak.

Beliau telah berkali-kali diundang untuk membimbing retret - retret di luar negeri, termasuk diantaranya Canada, Belgia, Perancis, Tiongkok, Taiwan, Macau, Indonesia, Singapura, Borneo Malaysia bagian Timur, dan sebagainya.

Tahun 2013, beliau mendirikan Nirodharama Meditation Centre di Yangon, Myanmar. Sekarang ini masih dalam proses pembangunan yaitu sebuah pusat pelatihan di hutan bernama "Nirodhasukha Sanctuary (NSS)" di Kyaikhto daerah Mon.

Buku~buku beliau yang telah diterbitkan adalah "One Life's Sojourn" dan "Manggala Sutta".

Yogi yang bertekad memurnikan pikiran dan mengikis kekotoran batin, adalah penting bagi mereka untuk berlatih secara bertahap dan membuat kemajuan meditasi yang mantap. Buku ini berisi ceramah Dhamma yang disampaikan oleh Sayadaw Nandasiddhi dari Myanmar pada tahun 2014, selama 40 hari retret meditasi intensif yang diadakan di MBSC di Taiwan. Buku ini merupakan panduan bagi para yogi, karena menjelaskan dasar teknik meditasi dan praktik dari tiga puluh tujuh faktor pencerahan, yang kesemuanya adalah cara terampil yang digunakan untuk membimbing para yogi menuju Jalan pembebasan.

Untuk memperingati 10.000 hari kehidupan beliau sebagai petapa, Sayadaw Nandasiddhi ingin berbagi beberapa foto yang berhubungan dengan kegiatan pembabaran Dhamma beliau dengan para pembaca. Semoga anda semua dapat turut berbahagia dengannya dan mendapatkan manfaatnya.

Yayasan Satipaṭṭhāna Indonesia

mindfulness in every way